Nº 1.965

mia

Con guindilla, tabasco, chile...
Recetas atrevidas con PICANTE (¡y para todos!)

Salud

Hormonas de la FELICIDAD
Cuáles son y cómo POTENCIARLAS

Belleza

Aplica así el COLORETE
según la forma de tu rostro
(Pág. 34)

¡NO TE LO PIERDAS!
Art Maratón Solidario
Arte y cultura contra la VIOLENCIA DE GÉNERO

Deco

Dale una doble vida A TUS MUEBLES

Psico

VIAJAR UN PLACER LLENO DE BENEFICIOS
¡Aprende a multiplicarlos!

Belén Rueda
"Al cumplir los 40, sucedieron cosas que me ayudaron a ver que no hay nada imposible"

¡Lúcelos así! (Pág. 50)
BAÑADORES Y BIKINIS QUE FAVORECEN MUCHO

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

lanzarotecaliente.com

YA EN TU QUIOSCO

¡ESCAPADAS POR ESPAÑA!

POR SOLO 4,99€

DE LA COSTA AL INTERIOR:

DESCUBRE CON ESTA PRECIOSA GUÍA
LOS RINCONES MÁS FASCINANTES
DE NUESTRO PAÍS.

¡Escanea y lee!

También puedes conseguir tu libro ***mia*** 'Escapadas por España' en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia

ARTE CONTRA LA VIOLENCIA MACHISTA

Desde 2013, las revistas Mía y Marie Claire (del grupo Zinet Media) han organizado, conjuntamente, la Carrera Contra la Violencia de Género, para conseguir una mayor concienciación social sobre ella y, a la vez, apoyar a las víctimas. Este año nos hemos quitado las zapatillas deportivas y nos hemos decantado por un enfoque en el que el arte y la cultura son protagonistas. Art Maratón Solidario, que así se llama el evento, es una jornada benéfica y solidaria contra la violencia de género, cuya recaudación irá destinada, íntegramente, a este fin. Esta semana comenzamos una serie de artículos en los que te presentaremos este evento. Pero en este número que tienes en tus manos, hay muchos contenidos más, como un dossier con las tendencias en trajes de baño, un reportaje que nos desvela cuáles son las hormonas responsables de la felicidad, cuáles son los beneficios de viajar, recetas, decoración... ¿Nos acompañas?

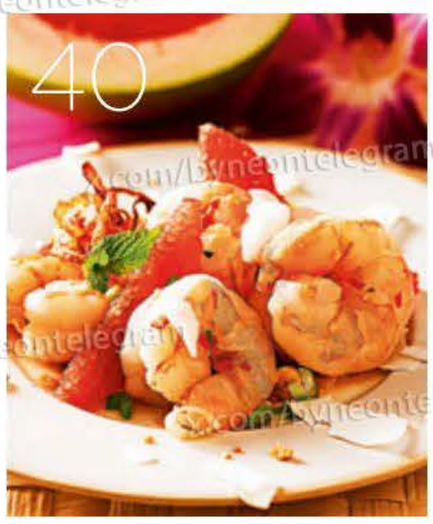
ELISABET PARRA
SUBDIRECTORA

11

MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN 2024.*

DESDE EL 1 DE ENERO DE 2003, YA SON 1.255 LAS MUJERES ASESINADAS POR VIOLENCIA DE GÉNERO EN ESPAÑA.

* Datos provisionales del Ministerio de Igualdad.



En portada:
Belén Rueda.
Fotografía:
Juan Naharro Gimenez/
Getty Images.

ESTA SEMANA

DEL 5 AL 11 DE JUNIO DE 2024

EN PORTADA

10 ENTREVISTA
Belén Rueda.

14 VIVE MÍA
Art Maratón Solidario. Arte, cultura contra la violencia de género.

20 SALUD
Hormonas de la felicidad. Cuáles son y cómo potenciarlas.

26 PSICO
Viajar, un placer lleno de beneficios.

29 DOSSIER
Bañadores y bikinis que favorecen mucho.

34 BELLEZA
Aplica el colorete según la forma de tu rostro.

36 DECO
Dale una segunda vida a tus muebles.

40 COCINA
Recetas atrevidas con picante (¡y para todos!).

ACTUALIDAD

4 ZAPPING
Jessica Chastain.

6 MUJER GLOBAL
Reshma Saujani.

8 MODA
Vestidos con cuello *halter*, un estilismo favorecedor.

16 EXPERTOS

ENLACE AL CANAL
x/com/byneontelegram
O escanea el código QR:

SALUD-PSICO

24 PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

HOGAR

46 GASTRO
Tiempo de pimientos.

49 TRUCOS
Soluciones para vivir mejor.

50 EN PANTALLA
Stéphanie Magnin.

52 AGENDA

56 JUEGOS

60 HORÓSCOPO

62 ICONO
Tom Jones.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

LA CALIFORNIANA ha colaborado con diversas marcas de lujo como Dolce & Gabanna, Ralph Lauren, Yves Saint Laurent o Gucci, ya sea como imagen de sus perfumes o de su colección de joyas. Su belleza y glamur son atractivos que no pasan desapercibidos.

Jessica Chastain

SOFISTICADA VERSATILIDAD

Con el carisma propio de las divas de la Edad de Oro de Hollywood, la actriz californiana es una de las estrellas indiscutibles de nuestro tiempo gracias a su talento, inteligencia y compromiso. **Ahora podemos disfrutar de su trabajo en 'Vidas perfectas'.** **POR** SILVIA RUEDA

No hay duda de que, en la actualidad, Jessica Chastain (Sacramento, California, 1977) es una de las artistas más exitosas del mundo del cine, una poderosa fuerza en Hollywood, que actúa, produce y, además, abandera varias causas sociales, como la igualdad entre mujeres y hombres. Ganadora del Oscar a la Mejor actriz por su papel en *Los ojos de Tammy Faye* y candidata a la estatuilla dorada en otras dos ocasiones, la intérprete se ha ganado a pulso el título de estrella que más brilla, gracias a su talento, inteligencia, versatilidad y compromiso. También, por supuesto, a ese carisma que desprende y que recuerda al de las grandes divas de la época dorada de la Meca del Cine.

Criada por su madre, una chef vegana, y su padrastro, un bombero, Chastain mostró interés artístico a una temprana edad. Tuvo el privilegio de estudiar en la prestigiosa escuela de artes escénicas Juilliard School de Nueva York tras ganar una beca proporcionada por el actor Robin Williams. Un honor que Jessica supo aprovechar al máximo.

GANÓ EL OSCAR A MEJOR ACTRIZ POR 'LOS OJOS DE TAMMY FAYE' Y HA SIDO CANDIDATA A LA ESTATUILLA DORADA DOS VECES MÁS.

UNA FRUCTÍFERA TRAYECTORIA

Comenzó su carrera en el teatro y en la televisión, en series como *Urgencias* y *Veronica Mars*, pero fue su salto a la gran pantalla lo que le proporcionó el reconocimiento internacional. Concretamente, el año 2011 fue un punto de inflexión en su carrera, ya que participó en siete películas, entre ellas, *El árbol de la vida* y *Criadas y señoras*. Entre sus proyectos más destacados se encuentran *La noche más oscura*, *Interstellar*, *El año más violento*, *Sola contra el poder*, *Molly's Game* y, por supuesto, *Los ojos de Tammy Faye*, así como también la serie *Secretos de un matrimonio*.

Ahora podemos disfrutar de su talento en *Vidas perfectas*, filme en el que trabaja por tercera vez con otra de las mejores actrices de su generación, Anne Hathaway. Un drama con suspense psicológico en el que dan vida a dos amigas con existencias en apariencia idílicas.

EN 'VIDAS PERFECTAS' comparte protagonismo con Anne Hathaway. Ambas encarnan a dos madres que son íntimas hasta que ocurre un trágico accidente.

TANATOTURISMO: LA MODA DE VISITAR EL LUGAR DEL CRIMEN

Pese a que a muchos les pueda parecer escabroso, hay personas a las que les encantaría pasar una noche en la cama en la que se cometió un crimen, cuanto más espeluznante y mediático posible, mejor. Tanto es así que esta manera de viajar, conocida como *tanatoturismo*, está más de moda que nunca. Prueba de ello es, por ejemplo, que el bungaló en el que Daniel Sancho presuntamente mató y descuartizó a Edwin Arrieta, en Tailandia, no da abasto con las reservas de gente que desea alojarse allí. Aunque este destino no es el único que triunfa en esta macabra corriente turística. Por ejemplo, la ruta del asesinato de las niñas de Alcàsser también cuenta con numerosos visitantes. Además, el tanatoturismo también incluye lugares en los que ha habido grandes catástrofes como Chernóbil.

LA SOLEDAD DE LOS MAYORES, UNA TRISTE REALIDAD

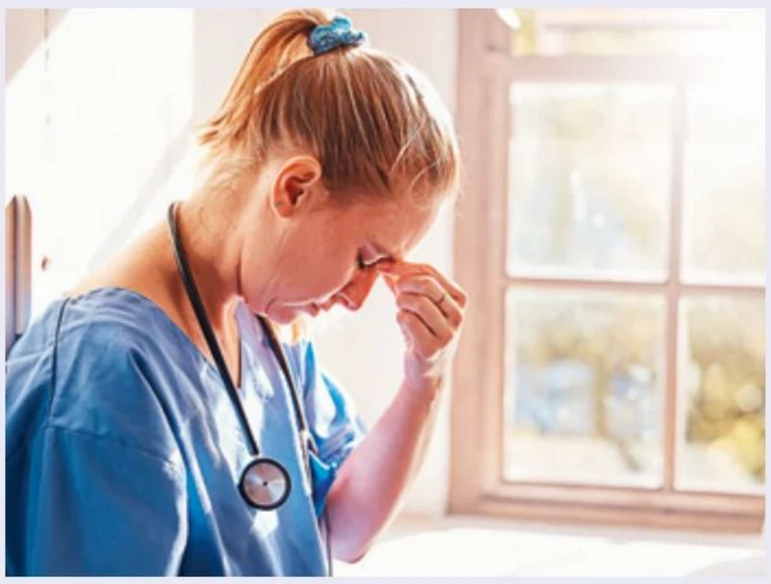
Es una de las mayores pandemias que nos asolan

Una de las principales pandemias que asolan nuestro mundo, y que se ceba especialmente con los mayores, es la soledad no deseada. Una escalofriante prueba de ello es que en Reino Unido cada vez se encuentran más cadáveres en avanzado estado de descomposición en viviendas, la mayoría de ellos pertenecientes a ancianos que no tenían a nadie en la vida que se preocupara por ellos. Tal y como señala un patólogo londinense en Informativos Telecinco, se estima que en 2022 se hallaron entre 8.000 y 9.000 cuerpos que llevaban semanas sin vida. La situación es tan terrible que el gobierno ha creado un Ministerio de la Soledad.

260.000 LLAMADAS AL 024 EN DOS AÑOS

Desde que se puso en marcha hace dos años el número 024, el teléfono gratuito de atención a la conducta suicida para personas afectadas y familiares, se han recibido más de 260.000 llamadas. De estas, 12.846 fueron derivadas al servicio de emergencias 112, con el objetivo de atender de manera urgente a la persona en crisis. Hay que tener en cuenta que una persona puede y suele llamar en más de una ocasión, por lo que no se trata de usuarios únicos, pero no hay duda alguna de que la cifra es realmente estremecedora y que la labor del 024 es más que necesaria.

ÉXODO DE ENFERMERAS ESPAÑOLAS



Según datos registrados de la Organización Colegial de Enfermería, un total de 8.119 enfermeras se trasladaron en 2023 a otra provincia o comunidad autónoma diferente de la suya, o directamente a otro país, en busca de unas mejores condiciones laborales. Concretamente, 6.646 se desplazaron dentro de las fronteras españolas, mientras que 1.473 decidieron emigrar al extranjero. La gran inestabilidad laboral actual, con contratos por días e incluso por horas, los cada vez más bajos salarios y la escasez de profesionales, son los principales motivos que explican este éxodo.

GAFAS GRATUITAS A PARTIR DE 2025

Tal y como ha anunciado el Ministerio de Sanidad, la Seguridad Social va a financiar las lentes y las lentillas de los menores de 18 años de familias con menos recursos a partir de 2025. Por el momento, se desconocen los requisitos de solicitud y si la medida se extenderá después a más grupos de población.

UNA SECCIÓN PARA NOSOTRAS con lo que nos importa, nos ayuda y nos motiva.

POR TRINI CALZADO

Foto: reshmasaujani.com.

Reshma Saujani

COMBATIENDO LA BRECHA DE GÉNERO

Nacida en 1975 en Illinois (Estados Unidos), de padres refugiados de Uganda de origen indio, Reshma Saujani creció imbuida de un profundo sentido de determinación y propósito. Tras completar su formación en la Universidad de Illinois en Ciencias Políticas y Comunicación Audiovisual (1997), continuó sus estudios en la prestigiosa Harvard Kennedy School, donde realizó un máster en Políticas Públicas (1999) y, posteriormente, en la Yale Law School, donde se doctoró en 2002.

DE ABOGADA A POLÍTICA

En los inicios de su vida laboral, Saujani trabajó en un bufete de abogados, defendía casos de fraude bursátil. Paralelamente, se ocupaba de casos de asilo, de manera gratuita.

Después, pasó por diversas empresas privadas de finanzas, hasta que, en 2010, hizo historia al convertirse en la primera mujer india y americana en postularse para el Congreso de los Estados Unidos, aunque no resultó elegida. Esto no disminuyó su determinación, al contrario, más bien hizo que reorientara su enfoque hacia una causa que pronto definiría su carrera: el empoderamiento de las jóvenes en el campo de la tecnología.

GIRLS WHO CODE

Durante su campaña electoral hacia el Congreso, observó la falta de diversidad de género y notó la escasa presencia de mujeres en los campos de la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM). Esto la llevó a fundar, en 2012, Girls Who Code, una organización sin ánimo de lucro dedicada a cerrar la brecha de género en tecnología. Y lo que comenzó como un pequeño experimento en Nueva York, ha crecido hasta el punto de ayudar a más de 300.000 niñas y mujeres en varios países, a las que han enseñado habilidades de programación y computación.

TAMBIÉN PARA LAS MADRES

En 2020, en respuesta al impacto desproporcionado de la pandemia de COVID-19 en las madres de Estados Unidos, Reshma lanzó Moms First (Las madres primero), un plan para abogar por políticas que valoren el trabajo de las mujeres dentro y fuera del hogar. Gracias a ello, se generó un debate nacional sobre cómo apoyar a las madres y cuenta con el respaldo de celebridades, activistas y líderes empresariales de primera fila.

IMPACTO GLOBAL

Saujani también es autora de varios libros influyentes, como *Brave, not perfect* (2019) y *Women who don't wait in line* (2013), en los que aboga por un nuevo modelo de liderazgo femenino que rompe con las tradiciones y fomenta el cambio a través de la innovación y la audacia.

Este enfoque le ha valido distintos reconocimientos, así como la inclusión en la lista *Forbes* de las mujeres poderosas que cambian el mundo.

Ella lo tiene claro: "No puedes hacer lo que no puedes ver. Así que es muy importante que las chicas tengan libros en los que vean a otras chicas utilizando código para resolver problemas".

"No hablamos lo suficiente de nuestras luchas. Aprendemos mucho más de las luchas cuando duelen de verdad. Tener fracasos, levantarse y compartir lo que salió mal y cómo se superó es fundamental para el liderazgo de las mujeres".

IGUALDAD

Nicola Coughlan, actriz de ‘Los Bridgerton’, contra la gordofobia

En la tercera temporada de la exitosa serie *Los Bridgerton*, Penélope Featherington tiene un papel protagonista. La actriz que da vida a este personaje es Nicola Coughlan, una mujer que ha sufrido numerosas veces la gordofobia, ya que su cuerpo no entra en los cánones de lo que se considera normativo. En la serie, hay una escena en la que se la ve desnuda y de la que ella no quiso prescindir, al contrario: “Hay una escena en la que estoy muy desnuda ante la cámara y esa fue mi idea, mi elección. Eso se sintió como el mayor ‘idos a la mierda’ para todos los que hacen comentarios sobre mi cuerpo. Fue increíblemente empoderador”, afirmó al respecto.

ARTE

400 años de arte realizado por mujeres

Quienes tengan pensado visitar Londres próximamente, podrán disfrutar de la exposición *Now You See Us: Women Artists in Britain 1520-1920* (*Ahora nos ves: mujeres artistas en Gran Bretaña*), que la Tate Britain exhibirá hasta el 13 de octubre de 2024.

La muestra es un recorrido de 400 años que allanó el camino a las generaciones futuras y estableció lo que significaba ser mujer en el mundo del arte británico. La exposición abarca el período en el que las mujeres trabajaban visiblemente como artistas profesionales, pero iban en contra de las expectativas sociales al hacerlo.

En *Now You See Us,* se rinde homenaje a más de 100 artistas, como Artemisia Gentileschi, Angelica Kauffmann o Julia Margaret Cameron. Sus variadas carreras abarcan obras más ‘de mujeres’ (paisajes y escenas domésticas) y otras más ‘de hombres’ (batallas y desnudos).

Foto: Royal Collection Trust/©His Majesty King Charles III 2024.

EN 2023, HUBO 4.460 denuncias por sextorsión (chantaje en el que se amenaza con publicar imágenes o vídeos de desnudez o actos sexuales) en España. En 2018, se registraron 1.691.

Fuente: Ministerio del Interior.

HOMENAJE

Correos emite un sello dedicado a Ana Carmona, la primera futbolista española

Ahora que el fútbol femenino empieza a tener mayor visibilidad y reconocimiento (en nuestro país, los recientes éxitos del FC Barcelona y la selección española han contribuido enormemente a ello), Correos acaba de emitir un sello que rinde homenaje a la primera futbolista española, Ana Carmona Ruiz. Su historia es un ejemplo de lucha, ilusión, épica y amor por el fútbol, pero también de represión. Tanto amor sentía por este deporte que se hacía pasar por un hombre para poder jugar como centrocampista en una época en la que las mujeres tenían prohibido jugar a fútbol. Vendaba su pecho, utilizaba gorras o boinas para cubrir su cabello y se equipaba con camisetas holgadas y pantalones hasta la rodilla. Sin embargo, en ser descubierta, sufrió el escarnio público de ver cómo le rapaban el pelo, además de estar bajo arresto domiciliario. Esta aberración, que parece lejana en el tiempo, sucedió apenas un siglo atrás, a mediados de los años 20 del siglo pasado.

VESTIDOS CON CUELLO 'HALTER'

PARA UN ESTILISMO FAVORECEDOR Y EN TENDENCIA

RENIA JAZ

Así son los vestidos favoritos de la temporada porque estilizan y se llevan tanto en liso como en estampado, de una boda a un 'look' de diario. **POR** LUCÍA PANDIELLA

El cuello *halter* es uno de los favoritos de los meses de verano, ya que, al ser anudado a la parte trasera del cuello y dejar al descubierto los hombros y las clavículas, así como parte de la espalda, por lo que permite tener un aspecto elegante sin pasar calor. Prendas como los vestidos *halter* centran la atención en la parte del escote, para un estilismo en tendencia que se lleva día y noche con sandalias planas o de tacón.

ESTE TIPO DE VESTIDOS SON ESPECIALMENTE ELEGANTES, YA QUE CENTRAN LA ATENCIÓN EN HOMBROS Y CLAVÍCULAS.

LISOS

Los vestidos de cuello *halter* en color liso son ideales para darle todo el protagonismo a los complementos del *look*, así como para los tejidos más especiales como pueden ser los plisados. Elige el color más favorecedor según tu tipo de piel.

Zara
(35,95 €).

Mango
(69,99 €).

C&A
(89,99 €).

Mattuî Collection
(169 €).

Woman El Corte Inglés
(210 €).

Hug&Clau
(45,99 €).

ESTAMPADOS

Los estampados de flores son los favoritos de la primavera-verano y los vestidos *halter* son la opción perfecta, sobre todo en el caso de elegir un buen *look* de invitada, ya que no necesitan más que un par de accesorios sencillos.

ROSA FAIA

BEAUTYFULL

M4 7716.733 Modelo Elouise · Tallas 36 – 48 · Copas B – I

www.RosaFaia.com/beachwear

¿QUIÉN ES?
Belén Rueda (Madrid, 1965) es una actriz con más de 25 años de trayectoria profesional en cine, televisión y teatro. Comenzó como presentadora, pero pronto se lanzó de lleno a la interpretación en recordadas series como *Periodistas* y *Los Serrano* y películas como *Mar adentro, El orfanato* y *Perfectos desconocidos*, entre otras.

¿POR QUÉ AHORA?
Protagoniza, junto a Hiba Abouk, *Eva & Nicole,* la nueva serie de Atresplayer, donde interpreta a una mujer de éxito que se enfrentará a la venganza de una amiga de su pasado. Además, acaba de estrenar en el cine su nueva película *Caída libre*.

BELÉN RUEDA

“Al cumplir los 40, sucedieron cosas que me ayudaron a eliminar mis propios límites y a ver que no hay nada imposible”.

POR ROCÍO PONCE

Belén Rueda vuelve a trabajar con Daniel Écija, su exmarido y padre de sus hijas, y con el que mantiene una muy buena relación. Esta vez, el productor y guionista la convierte en una de las dos protagonistas de *Eva & Nicole*, la serie dramática recientemente estrenada en la plataforma Atresplayer y que próximamente veremos en el *prime time* de Antena 3.

¿Qué pensaste sobre el personaje de Nicole cuando leíste el guion?

La verdad es que me pareció un personaje fascinante, pero del guion también me gustó que, a través de los personajes, se pudiese explicar la época dorada de Marbella, en la que se puso el nombre de la localidad en el mapa, como un lugar privilegiado. Entonces no había tantas mujeres empresarias y, aunque parezca que el mundo de la noche es algo más ligero, una discoteca es, realmente, una empresa. Además de empresaria, mi personaje es toda una relaciones públicas. Esta historia también habla de la evolución de Eva y

Nicole en dos épocas diferentes: en los ochenta, en Marbella, pero también cuando ellas se conocieron, años antes, en circunstancias diferentes. Nicole ya tenía discotecas exclusivas en París, que trasladó a Marbella. Nicole es una mujer con muchísima visión de negocio, con relaciones sociales. No le gusta quedarse con lo que funciona, siempre busca expandir el negocio, ir a más y hacer algo diferente.

Es una mujer de apariencia fuerte, pero con puntos débiles como el amor o ese enganche al poder.

Nicole tiene varios enganches: al poder y, a nivel personal, al amor. Por ambas hace auténticas barbaridades. En la época de la que hablamos no era fácil que una mujer tuviese éxito en los negocios. No era solo que el negocio saliese adelante, también estar relacionada con poderes políticos y empresariales, que estaban dominados por hombres. Que una mujer se hiciera respetar era bastante complicado y nadie estaba acostumbrado a que ella impusiera su criterio. Nicole tiene una forma de ser y actuar que, en algunos momentos, es muy excesiva. Es controladora y, en la etapa de la vida en la que está, piensa que ha llegado donde tiene que llegar y que va a poder mantenerlo. Y de repente le da una vuelta la vida. Da igual la edad que tengas, el recorrido que hayas hecho… la vida te sorprende siempre. Creo que eso es una cosa en la serie que está muy bien contada. Cada capítulo sorprende porque dices: "¿Qué más puede pasar?".

> **'Eva & Nicole' es un poco 'Los ricos también lloran'. Pero también es un homenaje a Marbella, a su luz y a una época maravillosa que llega hasta ahora.**

Tu gran rival en la serie es Eva, interpretada por Hiba Abouk. ¿Cómo habéis trabajado?

Es maravillosa, muy trabajadora y una mujer de armas tomar porque la vida le ha empujado a eso. Ha sido una delicia y al mismo tiempo fue duro porque nosotras nos llevamos fenomenal, pero Eva y Nicole, no. Tienes que crear unos personajes que en tiempo anterior fueron buenas amigas y después se convierten rivales acérrimas. Llega a existir un punto de venganza importante de Eva hacia Nicole, que no quiero decir que no sea justificada. Se mueven entre lo que saben la una de la otra y lo que no saben por estos años sin verse. Eso lo hace muy interesante para la serie. Nicole está en un momento de vida maravilloso tanto en lo profesional como en lo personal, enamorada locamente de Manuel (Andrés Velencoso) y no está dispuesta a que nadie se lo quite.

Foto: Antena 3.

'EVA & NICOLE'. A Belén Rueda e Hiba Abouk, las acompañan en la serie Andrés Velencoso, Belinda Washington, Oliver Ruano y Gonzalo de Castro, entre otros.

¿Recuerdas dónde estabas en los ochenta (la época a la que nos lleva la serie)?

A principios de los 80 vivía en Italia donde estuve varios años, cuando volví a España había cambiado mucho. Cuando empecé en televisión, en el año 90, mi primer programa con Emilio Aragón fue en Marbella y recuerdo perfectamente el ambiente, había una discoteca con mucho prestigio, era el foco del turismo exclusivo, las fortunas europeas, árabes… Un punto obligado de reunión social para la *jet set*.

Hace poco también se ha estrenado otra serie ambientada en Marbella.

Sí, con Hugo Silva. Pero es muy diferente a la nuestra, que está rodeada de ese lujo y esplendor como excusa, para contar la vida de dos mujeres, sus dificultades en ese lugar y época. Tiene acción, pero está más centrada en los sentimientos y las relaciones sociales de aquel momento, una sociedad a la que no todos teníamos acceso y me incluyo. Es un poco *Los ricos también lloran*. Sufrirán, pero veremos a Marbella siempre con luz, ¡siempre! y los conflictos de nuestra serie no la apagan. Es una especie de homenaje a una época maravillosa que llega hasta ahora.

Además de verte en la pequeña pantalla, también te hemos visto en los cines con el personaje de Marisol en *Caída libre*.

En las dos interpreto a mujeres con personalidades muy poderosas en una etapa vital en la que las malas decisiones que las han llevado al éxito pueden ser su perdición. Con Marisol está muy claro, con Nicole quizá sea diferente. Por todo lo que se ha trabajado, las nuevas generaciones verán las suyas como actitudes normales, pero en la época en la que se ambienta se veían (o querían que se vieran) como actitudes propias de los hombres. En muchos casos son las peores actitudes de mando, rigidez, dureza, implacabilidad…

¿Te gusta interpretarlas?

Me encanta salir de mi zona de confort. He de confesar que, en una profesión como la nuestra, debes tener un punto de inconsciente para decir que sí a algo que, de primeras, te llama la atención porque no sabes por dónde cogerlo.

¿Antes llegaban este tipo de personajes femeninos?

Parecía no interesar, pero todos tenemos madres, y a las mujeres se nos ha puesto el cartel de que hablamos mucho, pero de cosas profundas y de nuestros deseos no se ha tratado tan abiertamente en el audiovisual. Últimamente se habla mucho, más bien se empieza a hablar, y se hace con una visión individual de cada uno. No quiero meter a todas las mujeres en el mismo saco porque cineastas, directoras, guionistas… cada una tiene su propia visión. El primer paso es que haya mujeres dentro del arte de contar historias y el siguiente, que se reconozca y demuestre su visión única. Nos queda bastante por recorrer.

> En una profesión como la nuestra tienes que tener un punto de inconsciente.

Foto: Antena 3.

EN EL PERSONAJE. «Defenderla no quiere decir que esté de acuerdo. Nicole toma decisiones que creo que se podrían hacer de otra manera, pero tengo que creer en ella y pensar que aunque no sea ético, tiene que parar a esa mujer que va a destrozarle la vida».

20 años después del estreno de *Mar adentro* (por el que te llevaste el Goya a Actriz revelación), ¿cómo crees que marcó tu trayectoria?

Hemos ido rompiendo muros y barreras, concretamente las actrices de mi generación. Esas barreras ahora ni se plantean, ser actriz de televisión y no poder serlo de cine o de teatro... Hice *Mar adentro* con 40 años y parecía que la carrera de una actriz ahí había acabado y para mí empezó una etapa muy importante porque con Alejandro Amenábar se me abrieron las puertas del cine. Es una etapa de vida en la que se supone que no te ofrecen tantos papeles, que parece que el futuro profesional se iba a reducir. Lo cierto es que para mí supuso muchas cosas a nivel profesional y a nivel personal. Sucedieron cosas que me ayudaron a eliminar mis propios límites y a ver que no hay nada imposible. Hay que trabajar mucho, yo soy muy trabajadora porque he llevado estigmas de los que no me creía merecedora y a veces trabajas el triple que otras personas. Y eso mezclado con tener una familia y la conciliación, que es complicada.

> Cuando hice 'Mar adentro', con 40 años, parecía que la carrera de una actriz acababa ahí.

En una carrera tan larga, ¿cómo se gestionan los parones profesionales?

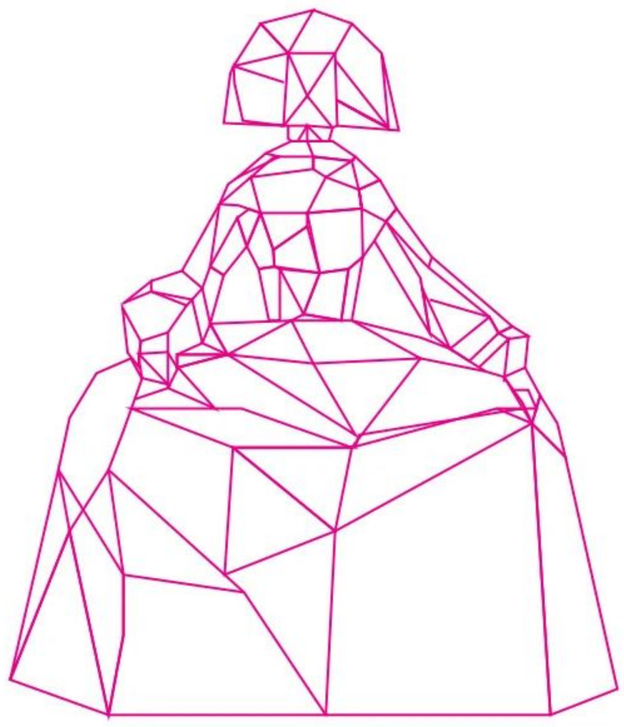
Mal, mal. Mal porque hay momentos en los que no suena el teléfono y entra frío y dices 'Dios mío, ¿ya?'. Y tienes que reinventarte y en esto ha cambiado porque cuando llevas muchos años has conocido y trabajado con mucha gente con los que hablas de posibles proyectos que hacer, los temas que te interesan… Con los años la mentalidad cambia y no solo esperas a que te llamen, también te juntas para hacer proyectos que te interesan.

¿Probarás con nuevas facetas?

Parece que solo puedes ser actriz, guionista o directora, pero también hay una parte preciosa de producción ejecutiva en la que eliges un proyecto o una historia que contar. Las plataformas nos han abierto muchas vías en las que hacerlo, antes había una sola forma de mostrarlo o tendencia concreta en cada momento, pero ahora se dividen los temas y hay más cabida para ciertas propuestas.

13 de julio 18:00h Teatro Real Retiro

MARATÓN SOLIDARIO



PARA LA CONCIENCIACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Inscríbete en: www.artmaraton.es

ORGANIZAN: marie claire, mia

CON EL APOYO DE : Comunidad de Madrid

COLABORADORES: Alcampo, AVON, clariane

ART MARATÓN SOLIDARIO

UN EVENTO LLENO DE ARTE Y CULTURA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

El próximo 13 de julio, en el Real Teatro de Retiro (Madrid), las revistas 'Mía' y 'Marie Claire' organizarán un maratón de arte solidario para la concienciación contra la violencia de género. **Contamos contigo, ¡no puedes faltar!** **POR** TRINI CALZADO

Después de diez años organizando, junto al Ministerio de Igualdad, la Carrera Contra la Violencia de Género, las revistas *Mía* y *Marie Claire*, del Grupo Zinet Media, han decidido apostar, en este 2024, por un nuevo y original formato que mezclará solidaridad con arte y cultura: el Art Maratón Solidario.

ARTE Y ACTIVIDADES PARA TODOS

Entre las actividades previstas para esta jornada solidaria, habrá charlas sobre concienciación, así como actividades artísticas y culturales relacionadas con la mujer y la igualdad.

Quienes nos acompañen también podrán asistir a las distintas actuaciones musicales y artísticas en directo, participar en una subasta benéfica con cinco lotes sorprendentes y una rifa con distintos productos, informarse en los distintos córneres de los patrocinadores e inmortalizar su asistencia en el *photocall*.

UN EVENTO IMPRESCINDIBLE

El objetivo del Art Maratón Solidario sigue siendo doble: la concienciación social sobre la dura realidad que mujeres y niños viven a diario y el apoyo a las víctimas de violencia machista. Sin embargo, en esta ocasión, canalizaremos la solidaridad a través de una jornada maratoniana benéfica.

El evento tendrá lugar en el Real Teatro de Retiro, en Madrid, y la recaudación que se consiga irá destinada íntegramente a la lucha contra la violencia de género. Para amenizar la jornada, contaremos con personalidades importantes del mundo del arte, la cultura y la música que están comprometidas con la causa. Gracias a su colaboración, todos los asistentes disfrutarán de una experiencia inolvidable.

¡MUCHOS YA SE HAN SUMADO!

Muchas instituciones y empresas ya han querido sumarse a esta iniciativa solidaria, que ya cuenta con el patrocinio de Avon y la colaboración de empresas como Alcampo, Coca-Cola y Clariane, entre otras que iremos actualizando en próximos números, además del apoyo de la Comunidad de Madrid.

DIEZ AÑOS DE SOLIDARIDAD

Desde 2014, son muchos los corredores y entidades que han participado desinteresadamente en la Carrera Contra la Violencia de Género. Gracias a ellos, se han recaudado casi 100.000 euros, que se han destinado, a lo largo de los años, a distintas organizaciones sin ánimo de lucro. En 2014, la asociación beneficiaria fue Generando Igualdad, que ofrece ayuda a las mujeres a través de la música. Le siguieron Mujeres Unidas contra el Maltrato (2015), cuyo objetivo fue la creación de un pueblo eco para ellas, y Fundación Luz Casanova (2016), para la atención psicoeducativa de adolescentes víctimas de violencia de género. En 2017, se ayudó a la Asociación Stop Violencia, para su plataforma de formación en violencia digital. El Fondo Becas Soledad Cazorla, que ofrece ayuda económica a los hijos de mujeres asesinadas por violencia de género, recibió la recaudación de la carrera en los años 2018 y 2020, en una edición virtual marcada por las restricciones a causa de la pandemia. La Fundación Ana Bella y su red de mujeres supervivientes recibieron los fondos de 2019. Las recaudaciones de las últimas ediciones han sido para la Fundación AMUVI (2021), que lucha contra la violencia de género que sufren colectivos en situación de vulnerabilidad; la Federación Mujeres Jóvenes (2022), un espacio para mujeres entre 14 y 30 años que sufren violencia de género; y la Fundación ANAR, que gestiona el teléfono contra la violencia de género al menor en toda España, y al Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), quienes luchan contra la violencia de género en el ámbito de la discapacidad (2023).

Victoria Rosell, exdelegada del Gobierno contra la Violencia de Género, dio su apoyo a la carrera del año pasado.

En homenaje a las víctimas de la violencia de género, el cielo de Madrid se llenó de globos morados.

El papel de las empresas siempre ha sido fundamental.

Voluntarios de la Carrera.

EL APOYO DE LAS EMPRESAS ES IMPRESCINDIBLE PARA AVANZAR HACIA LA IGUALDAD DE GÉNERO.

Avon es uno de los patrocinadores habituales.

DE IZQUIERDA A DERECHA: José María Botía, director de Comunicación de Opel España; Paula Bartolomé, responsable de Comunicación Corporativa Interna y Relaciones Institucionales de Groupe PSA España y Portugal; Christophe Mandon, director general de Comercio de Groupe PSA España y Portugal; Marta Ariño, consejera delegada del Grupo Zinet Media; D. Eduardo Ajuria, director de Comunicación de Peugeot España; Rocío López, directora de Recursos Humanos del centro de Madrid y Comercio de Groupe PSA España y Portugal; y Concha Caja, directora de Comunicación de Citroën España.

Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

POR TRINI CALZADO

¿ES POSIBLE MANTENERSE JOVEN POR MÁS TIEMPO?

Respuesta: En el proceso de envejecimiento, se tiene muy en cuenta la disminución de las capacidades intelectuales. El cerebro pierde también la forma y necesita cuidados propios. Si enferma o envejece de forma prematura, arrastra consigo al resto del cuerpo.

En este sentido, la dieta mediterránea es esencial: quienes siguen una pauta de comida saludable tienen cerebros de mayor tamaño que quienes se alimentan de forma insana. Esto se traduce en una mayor capacidad de pensamiento y de gestión de las herramientas del cerebro: cálculo, razonamiento, memoria, deducción, etc.

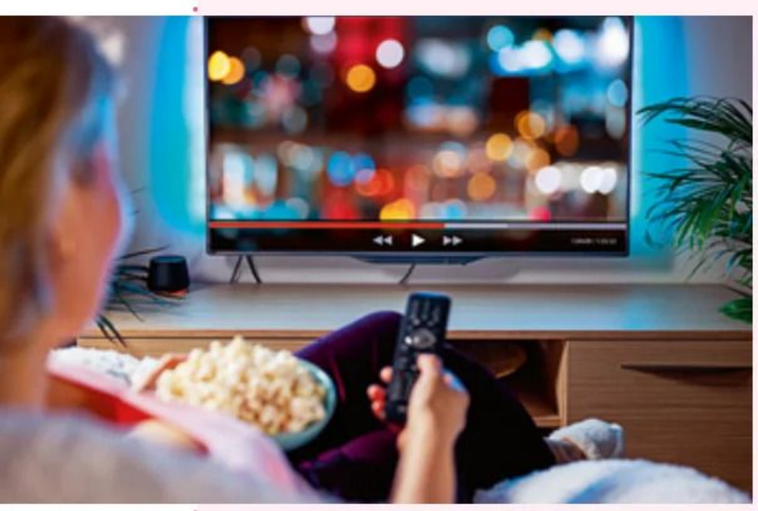
Así, la mejoría general del patrón metabólico conlleva un menor deterioro cardiovascular, a la vez que la ingesta de antioxidantes ralentiza el estrés oxidativo. Relevante también es el papel protector de la membrana celular que ejercen los ácidos grasos monoinsaturados.

Y, aunque no existe el elixir de la eterna juventud, se recomienda seguir estos consejos:

- **Estimula tu mente.** Efectúa actividades que requieran esfuerzo cognitivo: leer, resolver acertijos... Mantener la mente ocupada ayuda a fortalecer las conexiones neuronales y mantener una buena actividad mental.
- **Socializa.** La interacción social es importante para el bienestar mental y emocional. Establecer y mantener relaciones significativas estimula el cerebro y contribuye a una buena salud mental.
- **Ejercicio regular.** Es fundamental para mantener una buena salud y condición a largo plazo. Incluye actividades cardiovasculares (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta), así como ejercicios de fuerza (fortalecen los músculos) y ejercicios de flexibilidad (para mantener la movilidad y la amplitud de movimientos).
- **Descansa.** El descanso adecuado permite al cerebro recuperarse, consolidar la memoria y mantener una actividad mental óptima. Duerme lo suficiente y mantén una rutina de sueño regular.

DR. ALFONSO GALÁN. Experto en medicina antienvejecimiento en la Clínica Neolife, Málaga (neolifeclinic.com).

¿POR QUÉ NOS FASCINAN LOS SUCESOS EN TELEVISIÓN?



RESPUESTA: Aunque el morbo en la atracción por temas desagradables e incluso sangrientos juega su papel detrás de las horas de consumo televisivo de estos sucesos, a menudo con final trágico, no es el único. Como seres empáticos, la incomprensión, esto es, la incapacidad de concebir cómo alguien puede actuar de según qué maneras, cómo puede manipular, agredir e incluso asesinar a alguien, nos genera inquietud y curiosidad conocer qué tipo de mente hay detrás de todo eso. En definitiva, buscamos entender lo incomprensible.

PILAR CONDE. Psicóloga sanitaria y directora técnica de Clínicas Origen (clinicasorigen.es).

Tres problemas diferentes, un único remedio

INDICADO PARA ADULTOS Y NIÑOS A PARTIR DE 8 AÑOS

Los valores demasiado altos de colesterol, triglicéridos o glucemia pueden ser un problema para la salud. Prueba Metarecod.
Gracias a su fórmula sin sustancias de síntesis, contribuye al **reequilibrio de uno o varios parámetros metabólicos alterados** y al tratamiento del **síndrome metabólico.**

100 % FÓRMULA DE ORIGEN NATURAL Y BIODEGRADABLE

ACCIÓN NO FARMACOLÓGICA

CERO SUSTANCIAS DE SÍNTESIS

EMPRESA SOSTENIBLE

ES UN PRODUCTO SANITARIO CE 0477 CPSP22077CAT
Producto sanitario conforme a la legislación vigente.

El síndrome metabólico requiere un diagnóstico médico.
La ingesta del producto debe ir acompañada de un estilo de vida sano que incluya una alimentación equilibrada y una actividad física regular.

Certified B Corporation

Aboca ha obtenido la certificación **B Corp**
biencomun.aboca.com

Fabricante: **Aboca S.p.A. Società Agricola**
Sansepolcro (AR) - Italia
Comercializado por: Aboca España S.A.U.
Mataró (Barcelona) - España

Aboca

¿CUÁNDO Y POR QUÉ HAY QUE CAMBIAR LAS PRÓTESIS DE PECHO?

RESPUESTA: De las más de 200.000 intervenciones estéticas que se efectúan en España, en más de la mitad (52,6 %) se utilizaron prótesis mamarias (según informe elaborado por la SECPRE). A pesar de que, actualmente, la calidad y la seguridad de los implantes mamarios es muy alta, es importante que quienes los llevan conozcan cómo controlar su estado y cuándo decidir si es el momento de cambiarlos.

Hay una serie de mitos y creencias erróneas en torno a las prótesis mamarias que han ido evolucionando con el tiempo y los avances en la calidad de los materiales. Es esencial saber que las prótesis no caducan, pero que deben ser controladas periódicamente, porque cada caso es único y hay que abordarlo de manera personalizada.

La alta calidad y seguridad de los implantes utilizados en la actualidad hace que no se pueda establecer una fecha única para cambiarlos. De hecho, muchas pacientes han llevado sus implantes durante más de 20 años sin problemas.

Sin embargo, sí se aconseja a las pacientes con prótesis mamarias que se sometan a ecografías mamarias y revisiones periódicas con su ginecólogo, así como estar alerta ante cualquier cambio en la forma, textura o sensibilidad de sus senos. Para mayor seguridad, se aconseja que las revisiones empiecen hacia los tres años después de la intervención y se vayan realizando cada dos años, aunque pueden variar según el tipo de implante y la edad de la paciente.

Causas. Aunque el recambio de prótesis mamarias puede ser necesario por diversas razones, las más comunes son o bien por un cambio de preferencias estéticas de la paciente, o bien por cambios en su cuerpo o el estilo de vida. Con el paso de los años, el estilo de vida y el cuerpo cambia y, lo que parecía atractivo en la juventud, puede que resulte menos deseable en la madurez, por ejemplo. Esto hace que algunas mujeres opten por cambiar el tamaño, la forma, el plano o el tipo de implantes de pecho para lograr un aspecto más natural y adaptado a sus nuevas necesidades.

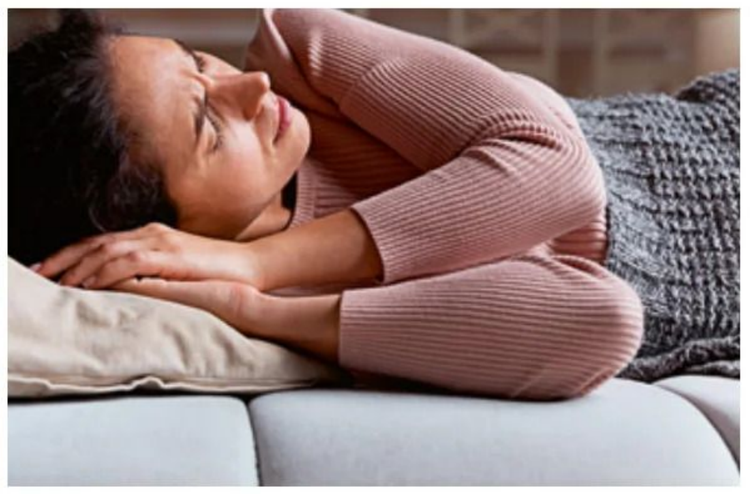
El desgaste natural de los implantes mamarios, que puede afectar a su apariencia o su integridad, y la rotura de la prótesis son otras de las razones, aunque esta última es muy poco común. Cuando se produce, en la mayoría de los casos, no causa síntomas notables, lo que se conoce como rotura silenciosa. Estos casos suelen detectarse únicamente mediante pruebas de imagen, como resonancia magnética o ecografía mamaria, y es importante consultar con el cirujano plástico para efectuar el cambio de prótesis de pecho. Las prótesis mamarias modernas están diseñadas para ser altamente cohesivas y están recubiertas con una capa de silicona que ayuda a prevenir la dispersión del contenido en caso de rotura, reduciendo así el riesgo de migración hacia otros tejidos.

DR. IVAN MAÑERO. Cirujano plástico, fundador y CEO de IM CLINIC (imclinic.com).

¿HABLAR MIENTRAS SE DUERME **DERIVARÁ EN UN MAL DESCANSO?**

RESPUESTA: Hablar estando dormido puede ser una manifestación normal y ocasional durante el sueño y muchas personas lo experimentan en algún momento de sus vidas. Puede ser debido a varios factores, como la genética, el estrés, la privación del sueño, la fiebre, el consumo de alcohol o determinados medicamentos. Es más común en la infancia, aunque también se puede dar en la adolescencia y en la edad adulta.

En la mayoría de los casos, no causa ningún problema de salud y no es indicativo de un mal descanso. Sin embargo, si se habla estando dormido con frecuencia, puede deteriorar la calidad



del sueño y repercutir durante el día.

En general, para asegurar un buen descanso, es importante mantener una rutina de sueño regular, crear un ambiente propicio para dormir, evitar la estimulación excesiva antes de acostarse, limitar el consumo de sustancias estimulantes, como la cafeína, y mantener un estilo de vida saludable que incluya ejercicio regular y una alimentación equilibrada.

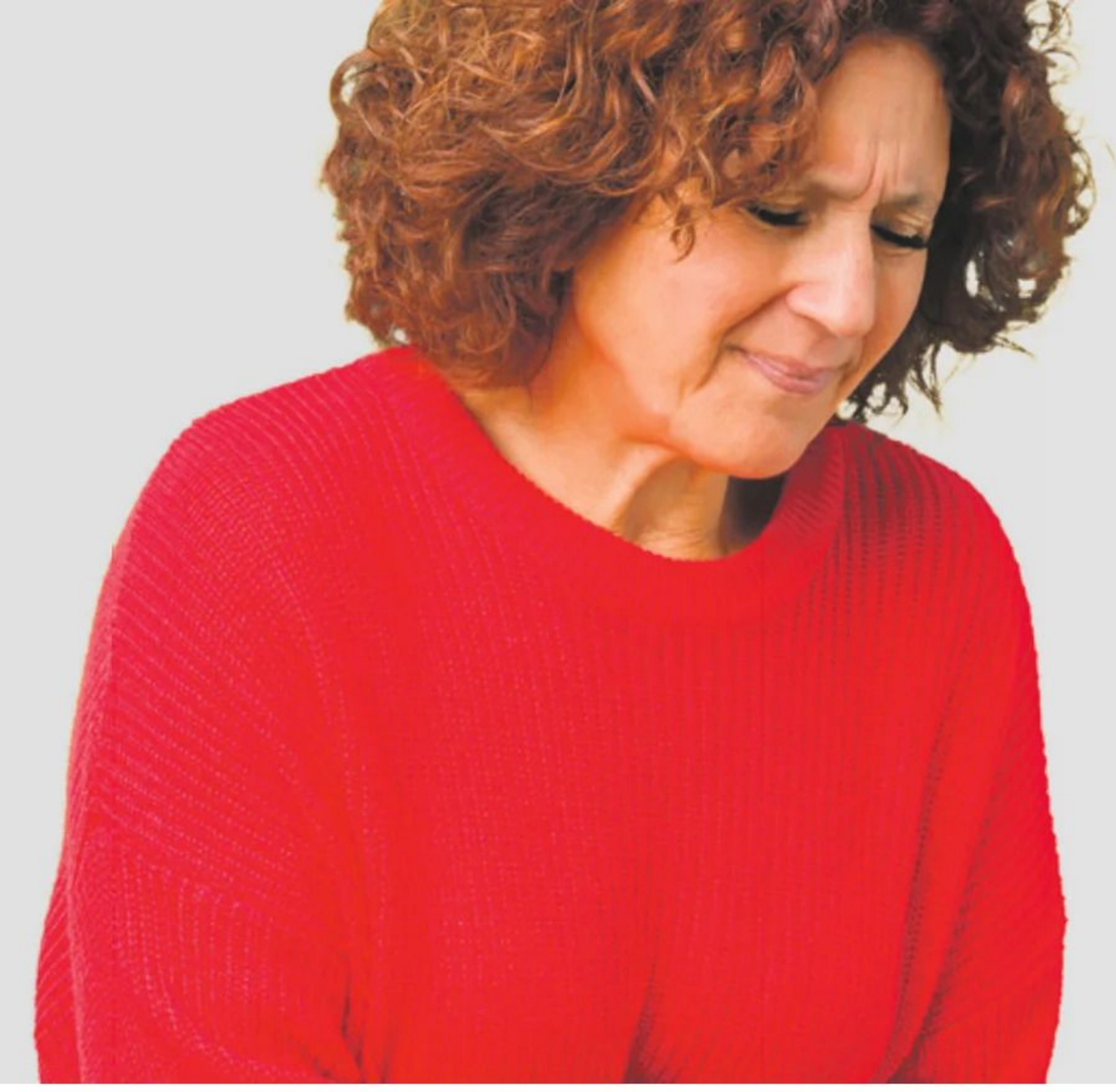
Si persisten los problemas de sueño y el hablar estando dormido se vuelve algo frecuente, es recomendable consultar a un médico profesional para una evaluación adecuada.

DRA. PILAR SANTACANA VERDET. Especialista en medicina del sueño en la Unidad del Sueño de la Clínica Girona y miembro de Top Doctors, Girona.

TE DAMOS RESPUESTAS

¿Tienes alguna duda? ¿Un problema que solucionar? Escríbenos. Buscaremos el mejor experto para darte una solución eficaz y a tu medida. **¡Estamos contigo!**

miaexpertos@zinetmedia.es



PUBLIRREPORTAJE

¿MOLESTIAS INTESTINALES RECURRENTES?

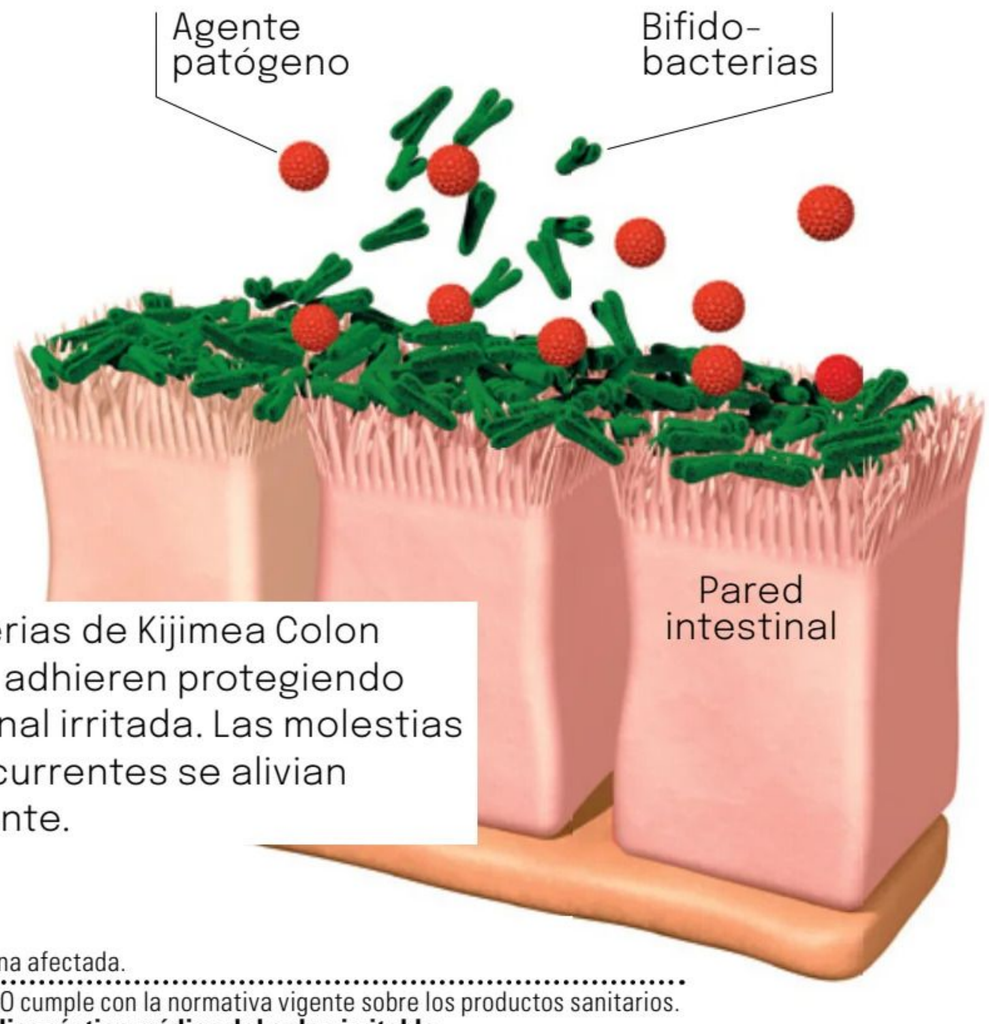
Por qué **no debería ignorar** estos síntomas

Se estima que en España cerca del 20% de la población padece regularmente de diarrea, dolor abdominal, flatulencia o estreñimiento. Lo que muchos no saben: si las molestias se producen de forma recurrente, suele esconderse el síndrome de colon irritable detrás. En este caso, un producto sanitario desarrollado y probado para combatir estos síntomas (Kijimea Colon Irritable PRO, disponible en farmacia) puede ayudar.

LO QUE REVELA LA CIENCIA

Hoy en día, los científicos parten de la base de que una barrera intestinal dañada suele ser la causa de las dolencias intestinales recurrentes. Incluso la más mínima lesión en la barrera intestinal puede hacer que los agentes patógenos y las sustancias nocivas penetren en la pared intestinal, irriten el intestino y causen inflamación. Las consecuencias son múltiples: diarrea recurrente, a menudo acompañadadedolorabdominal,flatulenciay, a veces, estreñimiento.

Basándose en estos resultados, los investigadores han desarrollado el producto sanitario Kijimea Colon Irritable PRO. Las bifidobacterias únicas de la cepa HI-MIMBb75 (contenidas exclusivamente en Kijimea Colon Irritable PRO) se adhieren a las zonas dañadas de la barrera intestinal, como un parche protector. La idea es que, bajo este parche, la barrera intestinal puede regenerarse, las molestias intestinales pueden desaparecer.



Las bifidobacterias de Kijimea Colon Irritable PRO se adhieren protegiendo la pared intestinal irritada. Las molestias intestinales recurrentes se alivian significativamente.

LO QUE DEMUESTRA UN ESTUDIO

Un estudio a gran escala sobre el colon irritable ha demostrado recientemente la eficacia de Kijimea Colon Irritable PRO para tratar la diarrea, el dolor abdominal, la flatulencia y el estreñimiento. El factor decisivo: la calidad de vida de los afectados también mejoró significativamente, por lo que lo recomendamos. Pruebas científicas concluyentes para una dolencia real muy común.

Kijimea Colon Irritable PRO

- ✓ Con Efecto-Parche PRO
- ✓ Mejora significativamente las molestias intestinales
- ✓ Más calidad de vida

Para su farmacia:

Kijimea Colon Irritable PRO

(CN-195962.1)

www.kijimea.es

La imagen representa a una afectada.

Kijimea Colon Irritable PRO cumple con la normativa vigente sobre los productos sanitarios.
Se requiere un primer diagnóstico médico del colon irritable.
CPSP21233CAT

LAS REDES SOCIALES y la comida basura tienen un gran poder de atracción debido al chute de dopamina que recibe nuestro cuerpo. Por eso nos hacen sentir bien y tenemos la necesidad de más.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147
ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
Ó escanea el código QR:

HORMONAS DE LA FELICIDAD

CUÁLES SON Y CÓMO POTENCIARLAS

Serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina son las que forman el mejor equipo cuando hablamos de bienestar, motivo por el que es muy interesante conocerlas a fondo, ya que solo así podremos aprovecharnos de sus superpoderes.

POR INMA COCA

Las hormonas son las grandes jefas de nuestro organismo. Ellas deciden cuando tenemos hambre y cuando sueño. Las que están implicadas en procesos tan dispares como el crecimiento, la reproducción o el metabolismo. Y también son las grandes desconocidas, ya que, al contrario de lo que ocurre con otros

LA OXITOCINA ES LA RESPONSABLE DE SENTIMIENTOS COMO LA EMPATÍA, LA COMPASIÓN Y LA CONFIANZA.

órganos como puede ser el corazón o el estómago, de las hormonas no se tiene tanta información, ni de lo que ocurre cuando algo falla, ni tampoco lo que pasa cuando funcionan a pleno rendimiento.

Para llevar a cabo tal trabajo existen muchas hormonas diferentes que, junto a los neurotransmisores (en ocasiones se meten en el mismo saco, ya que son similares), crean un amplio sistema de comunicaciones con el que controlan desde las funciones fisiológicas más básicas hasta las emociones. Porque sí, las hormonas también influyen en cómo nos sentimos.

CADA UNA CON SU NOMBRE

"Las hormonas juegan un papel crucial en nuestro bienestar físico y emocional. Actúan como mensajeros químicos en el cuerpo, regulando funciones vitales como el estado de ánimo, el sueño, el estrés, la energía y la motivación. Por ejemplo, la serotonina y la dopamina son hormonas relacionadas con la sensación de felicidad y satisfacción", cuenta Inés C. Lemmel, autora del libro *Las hormonas de la felicidad*.

Y puestos a poner nombres a las responsables de nuestro bienestar, además de la serotonina, conocida como la hormona de la felicidad, y la dopamina, la hormona del placer; también existen la oxitocina la de del amor y las endorfinas, esas que nos ponen alerta en momentos de peligro y que sentimos como un chute de energía.

"LAS HORMONAS REGULAN FUNCIONES VITALES COMO EL ESTADO DE ÁNIMO, EL SUEÑO, EL ESTRÉS, LA ENERGÍA Y LA MOTIVACIÓN", ASEGURA INÉS C. LEMMEL.

POTENCIAR LO BUENO

Ahora que las conocemos y que sabemos su superpoder, toca aprender cómo potenciarlas y cómo lograr que nuestro cuerpo aprenda a segregar cada una de ella cuando más lo necesitamos. Solo así podemos salir de un estado de tristeza o nerviosismo de una forma natural.

Las primeras en estudiarse a fondo fueron las endorfinas y se descubrieron dos cosas realmente interesantes: que se segregan cuando practicamos deporte o realizamos un esfuerzo y que comparten sustancias con los opioides. Sabemos que el opio es uno de los mayores analgésicos y eso precisamente producen las endorfinas en nuestro organismo, el mismo efecto que una pastilla para calmar el dolor (físico y emocional).

Después llego el turno a la serotonina, que a pesar de llevar el título de hormona de la felicidad es, al igual que las endorfinas, un neurotransmisor. En este caso, su campo de acción está repartido entre el cerebro y el estómago, motivo por el que la alimentación está tan relacionada con el cómo nos sentimos. Así pues, para tener una doble ración de serotonina no hay mejor camino que cuidar nuestra alimentación.

Le toca el turno a la conocida como la hormona del amor y es que la oxitocina (que muchas mujeres relacionan con el parto) es la responsable de sentimientos como la empatía, la compasión y la confianza. Además, esta hormona es la única que combate el estrés directamente, es decir, a mayor cantidad de oxitocina menor de cortisol (hormona del estrés). ¿Cómo aumentar sus niveles de forma natural? Tan fácil como dar largos abrazos, muchos besos y manteniendo relaciones sexuales.

La última del equipo es la dopamina, la del placer. Es la que sentimos cuando logramos superarnos o alcanza-

EL TRIPTÓFANO, presente en alimentos tan cotidianos como los plátanos, los huevos o la leche, es un aminoácido que el organismo utiliza para segregar serotonina.

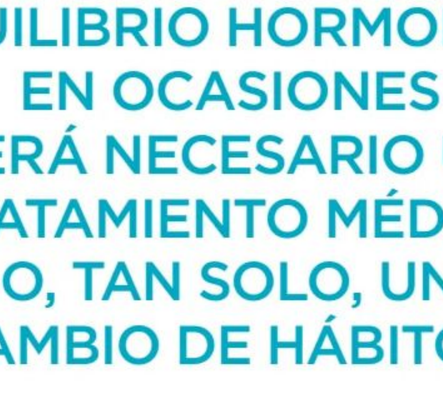
mos un objetivo. Es esa que nos invade cuando realizamos una actividad placentera, ya sea comer algo rico o practicar nuestro hobby, por eso está también muy relacionada con las adicciones. Aquí, el problema no es generar más dopamina, sino controlar las dosis para que el placer no se vuelva en contra.

EN EQUILIBRIO

Las hormonas forman un gran equipo y forman un engranaje perfecto para que todo funcione de maravilla. El problema es que ese equilibrio que necesitan es demasiado inestable y es fácil que se produzcan desajustes. Algunos necesitan un tratamiento médico, como ocurre cuando la tiroides no funciona correctamente, pero en otros son unos cambios de hábitos los que más puede ayudar, sobre todo si hablamos de nuestra felicidad.

PARA MANTENER EL EQUILIBRIO HORMONAL, EN OCASIONES SERÁ NECESARIO UN TRATAMIENTO MÉDICO O, TAN SOLO, UN CAMBIO DE HÁBITOS.

"Un desequilibrio hormonal puede afectar negativamente nuestra salud mental y emocional, contribuyendo a problemas como la ansiedad, la depresión o los trastornos del estado de ánimo. Por lo tanto, mantener un equilibrio hormonal adecuado es esencial para promover nuestro bienestar integral". Destaca la psicóloga.



LA EXPERTA

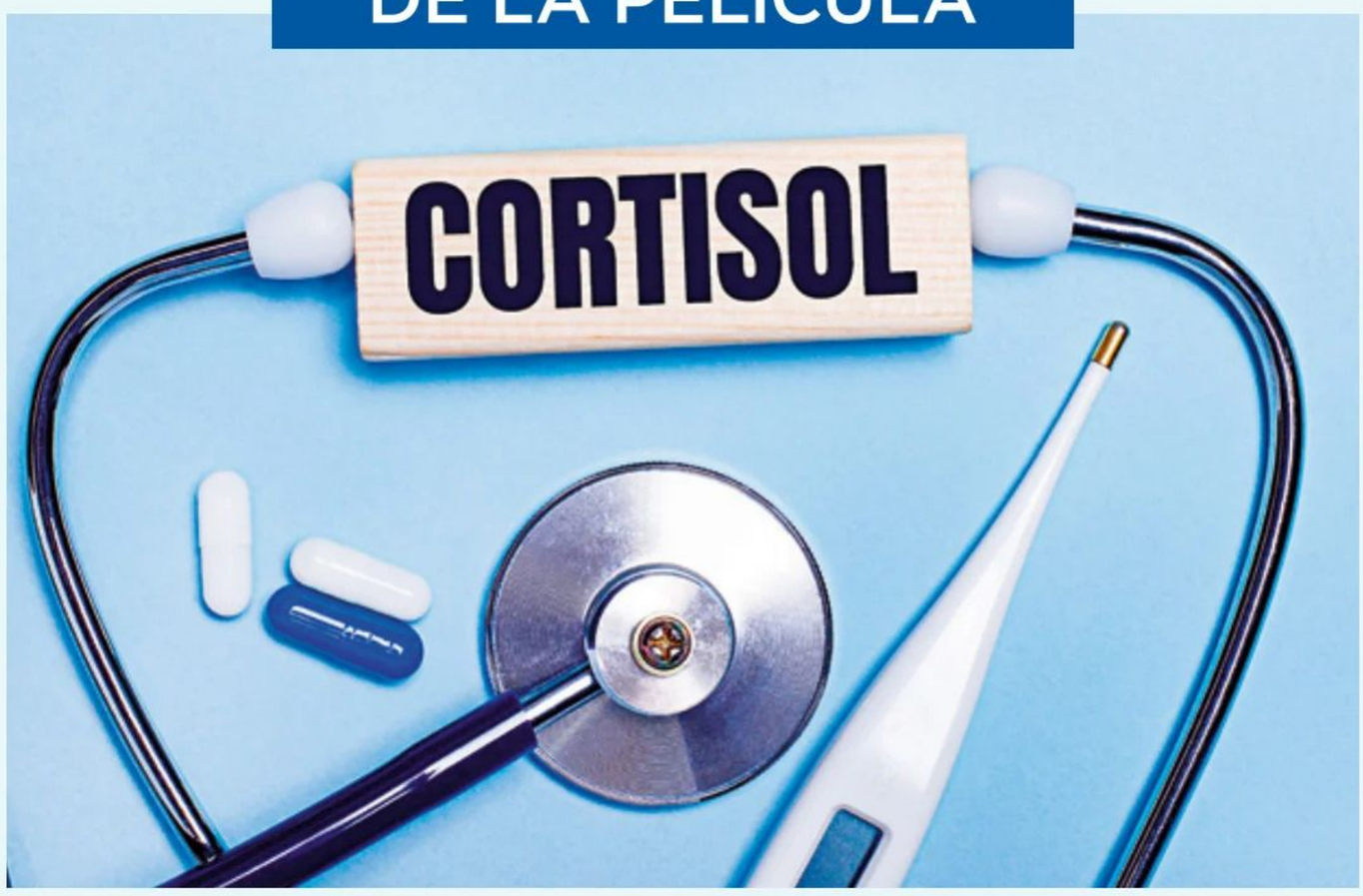
INÉS C. LEMMEL
Psicóloga autora de
Cómo sobrevivir el caos mental y
Las hormonas de la felicidad.

EL DÍA A DÍA

"En la actualidad, veo que el estrés crónico y la ansiedad son problemas cada vez más prevalentes que afectan significativamente a las personas. Las demandas constantes del trabajo, las preocupaciones financieras, la sobreexposición a la tecnología, la presión social y otros factores contribuyen a un aumento en los niveles de estrés y ansiedad. Estos problemas pueden impactar negativamente en la calidad de vida, la salud mental y las relaciones interpersonales" señala la autora de "Las hormonas de la felicidad" y "Como sobrevivir al caos mental", dos manuales llenos de información e infinidad de consejos.

Para controlar estas hormonas de la felicidad es importante adoptar hábitos saludables. Vigilar la alimentación y evitar los que hacen daño a nuestra microbiota (azúcares, ultraprocesados y excesos de grasas), realizar más deporte, fomentar el contacto con la naturaleza, tomar el sol (con protección) y tener una vida social activa en la que abunden los abrazos (de más de ocho segundos como dice Mariam Rojas Estapé).

CORTISOL, EL MALO DE LA PELÍCULA



EL CORTISOL es una respuesta natural y necesaria de nuestro cuerpo, el problema aparece no solo cuando hay un exceso, sino cuando este se alarga en el tiempo.

Se le conoce como la hormona del estrés y, si esto ya es suficiente para ponerle la cruz, todavía hay más aspectos negativos, por ejemplo, el que su acción repercute en prácticamente todos los órganos y tejidos de nuestro cuerpo. Así, el estrés está detrás de dolores de cabeza, problemas digestivos, tensiones musculares, presión arterial alta, insomnio, dificulta de concentración... y una lista demasiado larga.

"El cortisol, conocido como la hormona del estrés, puede tener efectos perjudiciales en nuestro bienestar si se produce en exceso de manera crónica" recuerda Inés y es que esta hormona es dañina cuando hay un exceso y, sobre todo, cuando esté se prolonga en el tiempo.

Por eso, "para controlar y reducir los niveles de cortisol, es fundamental adoptar estrategias efectivas de manejo del estrés. Algunas técnicas que pueden ayudar incluyen la práctica regular de ejercicio físico, técnicas de relajación como la meditación o el yoga, establecer límites saludables en el trabajo y en las relaciones, mantener una dieta equilibrada, y priorizar el descanso y el sueño adecuados. Además, actividades como pasar tiempo al aire libre, conectarse con la naturaleza y participar en hobbies que disfrutamos pueden ser beneficiosas para reducir los niveles de estrés y promover un equilibrio hormonal óptimo."

¡DISFRUTA DE GRANDES LIBROS!

Acumulamos mil cosas que no necesitamos en casa,
y eso afecta a nuestro estado emocinal provocándonos
estrés y ansiedad. En el libro *El poder detrás del orden*,
Vanesa Travieso, discípula española de Mari Kondo, nos
explica cómo ordenando tu hogar te reencuentras contigo.

Con Hestia, si no lees es porque no quieres.

Hestia

Descárgate este código QR y podrás comprar fácilmente este libro.

PREGÚNTALE AL DR. MARTÍNEZ

Puedes escribirnos a redaccion@miarevista.es o enviarnos un WhatsApp al 661 675 375.

POR TRINI CALZADO

¿CÓMO PUEDE SER SANA LA MICROBIOTA?

Leo todo el tiempo que una microbiota equilibrada es esencial para tener una buena salud, pero también que la microbiota está formada por bacterias. Entonces, ¿cómo puede ser que la microbiota sea buena, si está llena de bacterias? ¿Pueden estas bacterias acabar por provocar una infección? ● Mariana Vargas, Valladolid.

RESPUESTA: En realidad, Mariana, la microbiota (más conocida hasta no hace demasiado como flora intestinal) no está formada por las bacterias que asociamos a la causa de enfermedades, sino por millones de microorganismos. De esta manera, cada persona tiene una microbiota distinta, pues esta microbiota varía según los hábitos de vida y alimentarios, el peso, si se toma algún medicamento... En cualquier caso, su función es común para todo el mundo: mantiene el equilibrio digestivo, desempeña un papel clave en el sistema inmune, pues actúa de barrera, favorece la producción de vitaminas o ayuda a metabolizar ciertos alimentos, entre otras muchas funciones esenciales. Así pues, y esto sí que lo has entendido bien, lo importante es mantener un buen equilibrio de la microbiota, pues el desequilibrio puede ser causa de distintas enfermedades. Para conseguirlo, incluye en tu dieta alimentos que contengan fibra (frutas y verduras, cereales integrales, semillas, legumbres) y alimentos probióticos, como el yogur, el kéfir o los encurtidos (pepinillos, zanahoria, cebolletas, coliflor...).

¿POR QUÉ NO PIERDO PESO SI A MIS AMIGAS LES FUE BIEN ESTA DIETA?

Aunque llevo cosa de dos años intentando adelgazar, no lo consigo, doctor. He empezado ya al menos tres dietas que me han pasado varias amigas. A ellas les fueron fenomenal, pero a mí no me han funcionado. Por otro lado, intento hacer más ejercicio físico, pero reconozco que el gimnasio no me motiva demasiado y, cada dos por tres, acabo encontrando una excusa para no ir. ¿Qué consejo me da para conseguir un peso saludable? ● Azucena Fernández, Plasencia.

RESPUESTA: Mi primer consejo, Azucena, es que te pongas en manos de un nutricionista o un endocrino que te elabore una dieta indicada para ti, porque seguir dietas pensadas para otras personas solo porque a ellas les funcionaron es contraproducente y no funciona, como ves. El segundo: busca una actividad física que te guste y que te motive para no dejarla.

¿LAS PÉRDIDAS DE OR

¿POR QUÉ TENGO SED TODO EL TIEMPO AUNQUE BEBA?

A diferencia de otras personas a las que no les gusta o se olvidan de hidratarse bien, nunca he tenido problemas para beber agua, por lo que estoy segurísima de que mi hidratación es correcta. Aun así, por más que beba agua con frecuencia, no se me pasa la sed. ¿Algo no va bien? ● Esmeralda Gil, Astorga.

RESPUESTA: Esmeralda, el cerebro envía una señal en forma de sed cuando detecta que el cuerpo necesita reponer líquidos. Si, pese a beber agua con frecuencia, notas una sensación de sed constante, acude a tu médico, es importante descubrir por qué te ocurre esto. Hay que valorar si tu dieta acusa un exceso de sal. Si no es el caso, las pruebas médicas determinarán si tienes diabetes *mellitus* (donde el exceso de azúcar en sangre provoca deshidratación). Al beber continuamente, los riñones aumentan su ritmo de trabajo y, al no dar abasto, se produce la deshidratación. Otra enfermedad cuyo síntoma es la sensación de sed excesiva es el hipertiroidismo. También hay que ver si los niveles de potasio están muy bajos o los de calcio muy altos o si algún medicamento prescrito te causa sed insaciable, Esmeralda.

¿NO DEBERÍA QUITARME LOS NÓDULOS?

Me acaban de diagnosticar unos nódulos en la tiroides y me han dicho que puedo estar tranquila, porque, según la biopsia, no son cancerígenos, por lo que no es necesario extirparlos. Sin embargo, a pesar de la buena noticia, yo tengo dudas al respecto, porque me da miedo de que se conviertan en malignos con el tiempo. ¿Podría ocurrir? ¿Usted qué me recomienda que haga? ● Asunción Giráldez, Talavera de la Reina.

RESPUESTA: Asunción, si te han dicho que tus nódulos no son cancerígenos, no te preocupes, porque no es necesario extirparlos mediante una cirugía, salvo que estos sean demasiado grandes y te impidan tragar o respirar bien. Mi consejo es que vigiles que no cambian de tamaño y que sigas realizando tus revisiones con el endocrinólogo. Además, por norma general, los nódulos que son benignos no suelen convertirse en malignos, así que puedes estar tranquila.

RINA SON POR UNA INFECCIÓN?

Aunque todavía es joven (30 años), mi hija ha comenzado a sufrir pérdidas de orina. En este tiempo, también ha tenido algunas infecciones vaginales. ¿Puede ser ese el motivo por el que ahora tenga pérdidas a menudo? Por si acaso, ha disminuido la cantidad de agua que bebe, pero no le está funcionando... ● María del Carmen Lorente, Soria.

RESPUESTA: El hecho de haber tenido varias infecciones vaginales en los últimos meses prácticamente seguidas, sí puede ser el motivo de las pérdidas de orina actuales de tu hija, María del Carmen. Mi consejo es que pida una cita y acuda a la consulta de su médico para que le realice las pruebas pertinentes y compruebe que su sistema urinario y reproductivo está bien.

¿PODEMOS AYUDAR A MI NUERA A SUPERAR EL DUELO?

Hace tres meses, mi nieto falleció por muerte súbita y, desde entonces, mi nuera no encuentra consuelo. Sé que su dolor no pasará en mucho tiempo, pero pensé que se calmaría algo con los días, aunque no desaparezca nunca. Pero no mejora: se encuentra fatal física y psicológicamente, hay días en que ni se levanta de la cama. La familia tiramos de ella, igual que su otro pequeño, pero creo que necesita ayuda profesional... ● Lina García, Vigo.

RESPUESTA: Lina, la pérdida que ha sufrido es una de las más dolorosas que existen, por lo que es complemente normal que tres meses después del fallecimiento de su bebé, tu nuera no se haya recuperado. Ahora, tiene que pensar en cuidarse y seguir adelante. Que no tenga miedo a pedir ayuda, ya sea a sus seres queridos como a los profesionales de la salud: que vaya al médico y le cuente cómo se encuentra, así como a la consulta de un psicólogo. Mucho ánimo.

VIAJAR UN PLACER LLENO DE BENEFICIOS

El término vacaciones activa en nuestro cerebro todos los sensores relacionados con el placer, el bienestar y la felicidad. Viajar nos permite conocer nuevos lugares, sentir nuevas emociones, enriquecernos culturalmente y crecer personalmente, y es que pocas actividades hay tan completas y que aporten tantos beneficios como salir de nuestra casa en nuestro tiempo libre.

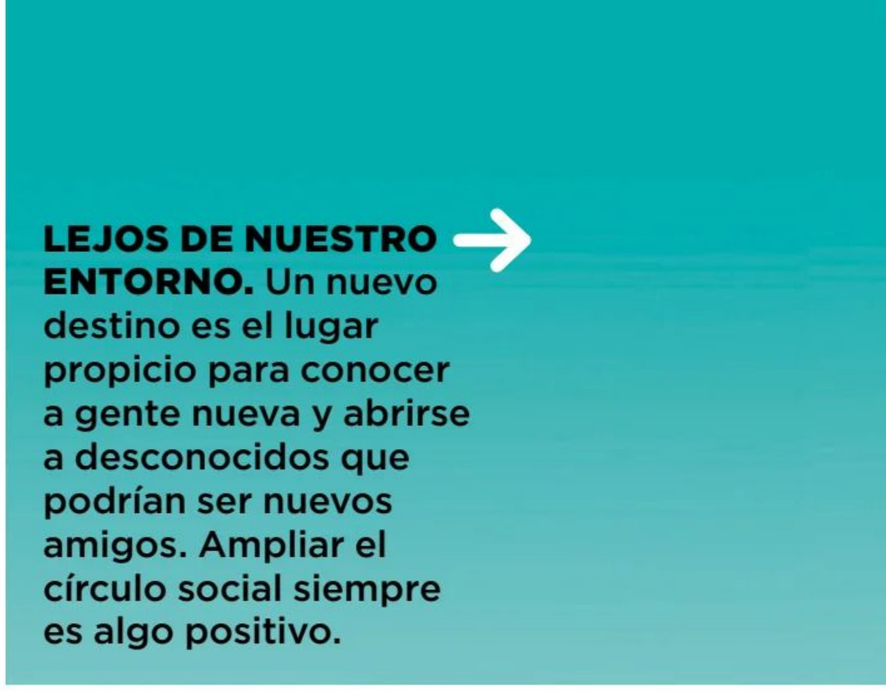
POR MARÍA GARCÍA

Cada viaje, excursión o escapada son experiencias de las que volvemos llenas de vivencias, aprendizajes y muchísimos recuerdos. El tiempo cambia el ritmo y es que, aunque parece que pasa más rápido, ¿no piensas que cunde mucho más cuando tienes planes que cuando te pasas el día tirada en el sofá? ¿Quién no ha dicho aquello de "lo hicimos el otro día" al recordar algo que se había hecho hacía menos de 24 horas?

Hay viajes que te cambian la vida, otros en los que conoces a alguien que te cambiará la vida después. También los hay que simplemente llegan el momento que más los necesitabas, en una época que estaba empezando a ser complicada. Y es que viajar es el mejor antídoto contra la depresión, la ansiedad, el estrés y el bloqueo mental.

Salir de nuestra monotonía nos aporta infinidad de beneficios y estos son algunos de ellos:

- **Romper con la rutina.** Algo tan fácil y necesario, no siempre es sencillo y posible en nuestro entorno habitual. Hay que poner distancia con los problemas, tanto física como mentalmente para tener esa sensación de alejarse y así recargar las pilas por completo. No siempre el cansancio es físico, el mental es mucho más grave y complicado de aplacar, por lo que es imprescindible tomar medidas.
- **Nuevos estímulos.** Cuando se entra en una espiral de pensamientos negativos, nos enredamos con un problema y esa sensación de ahogo no nos abandona en todo el día, es necesario salir a la caza de nuevos estímulos. Investigar una nueva ciudad, realizar una caminata por un nuevo sendero, visitar un museo diferente… el único requisito es que sea novedoso para que nuestro cerebro solo se centre en ese estímulo y deje de lado todo lo demás.
- **Abrir horizontes.** Conocer nuevas culturas, tradiciones diferentes o sabores nuevos nos ayuda a crecer personalmente. Cuando te muestras abierto a todo lo que te rodea, el enriquecimiento es instantáneo y, además, te ayuda a ver tu vida y tus problemas desde una nueva perspectiva.
- **Reforzar relaciones.** O romperlas del todo. Dicen que al viajar es posible conectar más con uno mismo y conocerse mejor. En esto se puede estar o no de acuerdo, pero en lo que nadie podrá poner un pero es en el hecho de que durante un viaje es cuando mejor conoces a la perso-



LEJOS DE NUESTRO ENTORNO. Un nuevo destino es el lugar propicio para conocer a gente nueva y abrirse a desconocidos que podrían ser nuevos amigos. Ampliar el círculo social siempre es algo positivo.

VIAJAR ES EL CAMINO MÁS DIRECTO PARA DESHACERSE DE ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS.

na que va a tu lado. Tanto es así que debería existir un viaje anterior a las bodas y la luna de miel como prueba final a si ese amor es sólido.

● **Más tolerantes.** Un viaje nos enseña (por pura obligación) a despertar nuestro lado más tolerante y nos enseña a manejar la frustración, algo muy útil a la hora de resolver problemas. No siempre todo sale perfecto. Hay lugares que nos encontramos cerrados, días que el tiempo no acompaña o eventos que se cancelan. En estos casos, hay que trabajar en manejar todos esos sentimientos negativos y llevarlos hacia el camino de emociones más positivas como la ilusión, el optimismo y la adrenalina que se genera cuando se cambian los planes y hay buscar nuevas opciones. ¡Creatividad al poder!

LA EXPERTA

EVA ORTIZ
Psicóloga y coach.
www.evaortizpsicologa.es.

UNAS VACACIONES PARA RECORDAR

Para poder exprimir al máximo desde unas largas vacaciones hasta una corta escapada a un lugar cercano y que todos estos beneficios se multipliquen por mil, la psicóloga Eva Ortiz nos ha preparado una serie de consejos que deberíamos tener bien presentes desde el momento que preparamos la maleta.

INVESTIGA EL LUGAR ANTES DE IR. No se trata de llevar todo organizado al milímetro, hay que saber fluir y estar abierta a la aventura, así como tener la capacidad de improvisar nuevos planes y adaptarse a lo que nos encontramos. Simplemente, conocer bien el lugar y los puntos de interés, este te ayudará a estar más tranquila y disfrutar más de la experiencia, sobre todo a la llegada, cuando por lo general no se sabe muy bien qué hacer o por dónde empezar.

INTERACTÚA CON PERSONAS DEL LUGAR. Si quieres que tu viaje te deje una huella imborrable, empápate de su cultura, costumbres, gastronomía... incluso puedes contratar un guía local. Ellos llegan hasta donde las guías tradicionales no llegan y podrán resolver todas tus dudas e intercambiar opiniones.

SAL DE TU ZONA DE CONFORT. Atrévete a vivir nuevas experiencias, ponte a prueba y descubre la capacidad que tienes de superar los pequeños inconvenientes, volverás llena de aprendizajes. Esto alcanza un nivel superior cuando se viaja sola, pero también cuando te apuntas a una actividad diferente, algo que no harías en tu ciudad y con tu entorno.

TÓMATE UN DESCANSO DIGITAL. Limita el uso de la tecnología, y especialmente del móvil. Si te centras en vivir el momento presente, saborearás más el viaje y las personas que encuentres por el camino. Esto incluye no querer compartir cada segundo de tu viaje o el obsesionarse con acumular multitud de fotos para el recuerdo.

SACA A TU NIÑA INTERIOR. Maravíllate con cada cosa, activa todos tus sentidos, sé espontánea, improvisa, baila, canta, diviértete... harás de tu viaje una experiencia mágica.

La próxima semana con la revista *mia*

llévate las novelas románticas más cautivadoras.

revista + libro
por solo
3'99€
Canarias: 4,09 €

La semana que viene a la venta en: Alicante, Albacete, Almería, Barcelona, Castellón, Cuenca, Formentera, Girona, Granada, Huesca, Ibiza, La Coruña, Logroño, Lleida, Lugo, Menorca, Murcia, Navarra, Palma de Mallorca, Tarragona, Teruel, Valencia y Zaragoza.

La semana que viene a la venta en: Álava, Andorra, Asturias, Ávila, Badajoz, Burgos, Cáceres, Cádiz, Ceuta, Ciudad Real, Córdoba, Fuerteventura, Gomera, Guadalajara, Guipúzcoa, Hierro, Huelva, Jaén, La Palma, Lanzarote, León, Las Palmas, Madrid, Málaga, Melilla, Ourense, Palencia, Pontevedra, Salamanca, Santander, Segovia, Sevilla, Soria, Tenerife, Toledo, Valladolid, Vizcaya, y Zamora.

¡Enamórate de las historias que *mia* tiene para ti!

ROSA FAIA

¡LÚCELOS ASÍ!

BAÑADORES Y BIKINIS QUE FAVORECEN MUCHO

El verano está a la vuelta de la esquina y **es el momento de preparar la maleta perfecta con las prendas de baño más favorecedoras** y en tendencia para llevar de la playa a la piscina. ¡Toma nota!

POR LUCÍA PANDIELLA

Tardes de playa, comidas frente al mar, paseos al atardecer... El verano y las vacaciones ya están aquí y es hora de ponerse al día con todas las tendencias que se van a llevar esta temporada, sobre las playas y las piscinas. Diseños especialmente favorecedores entre los que se encuentran los bañadores con cortes asimétricos e inesperados, así como dos piezas con potentes estampados y, por supuesto, los accesorios más elegantes del momento. *Looks* que complementan también las prendas de moda de baño para llevar de la playa al chiringuito directamente. Así son las tendencias en moda de baño para este verano.

BAÑADORES EN TENDENCIA

Los bañadores de cuerpo entero pueden parecer una prenda más básica, pero nada más lejos de la realidad. Son extremadamente favorecedores y este verano las tendencias hacen de ellos una de las prendas favoritas para deslumbrar en la playa y seguir llevando, más allá de la playa, con un pareo o unos pantalones encima.

KALK
(89,99 €).

Oysho
(35,99 €).

H&M
(25,99 €).

EFECTO 'CUT-OUT'

Los bañadores con cortes inesperados se llevan este verano para desviar toda la atención hacia el *cut-out* (aberturas estratégicas) y conseguir así un efecto rejuvenecedor al instante. Laterales, en el escote o a la cintura, tú decides con cuál te atreves.

Ysabel Mora
(42,95 €).

Zara
(29,95 €).

C&A
(36,99 €).

BÁSICOS DE ARMARIO

Nunca viene mal tener un bañador de fondo de armario, esos que combinan con cualquier *look* y que, además, le cederán el protagonismo a complementos como un *maxi* sombrero o un caftán en tendencia. Y recuerda que básico no significa aburrido.

LOS BAÑADORES SON LA PRENDA ESTRELLA SI BUSCAS UN DISEÑO 'EFECTO TIPAZO'.

Rosa Faia
(89,95 €).

Anita
(119,95 €).

Billabong
(89,95 €).

CON CREMALLERA

Para un punto más sugerente y divertido, los bañadores con cremallera en el escote recuerdan en cierta parte a los que se usan para hacer surf. Esta temporada, se llevan con estampados y drapeados para un *look* más estilizado.

BIKINIS FAVORECEDORES

Las prendas de moda de baño de dos piezas son una alternativa a los bañadores tradicionales de cuerpo entero. Una opción cada vez más demandada, ya que, de un solo modelo o estampado, se encuentran disponibles diferentes patrones de partes superiores e inferiores para que puedas encontrar tu favorita.

ANITA

Robin (75 €).

Anita (79,95 €).

Anita (49,95 €).

Black Limba 32 €).

Black Limba 28 €).

C&A

C&A (16,99 €).

C&A (12,99 €).

Ysabel Mora (25,95 €).

Ysabel Mora (15,95 €).

SIMORRA (84 €).

SIMORRA (70 €).

Mango (19,99 €).

Sfera (15,99 €).

Mango (15,99 €).

Sfera (11,99 €).

A RAYAS

Las rayas son el estampado asociado con el mar y los marineros, un diseño que se puede encontrar en diferentes tonalidades más allá del rojo y el azul marino, y que es realmente un básico de fondo de armario cada verano.

ELIGE EL PATRÓN EN FUNCIÓN DE LA PARTE DEL CUERPO QUE QUIERAS RESALTAR O DISIMULAR.

DE TIRO ALTO

Son los favoritos cuando se busca un efecto reductor en la zona de la cintura, ya que las bragas de tiro alto ayudan a conseguirlo al ceñirse perfectamente sobre ella. Tanto lisos como estampados o de brillo, son uno de los más favorecedores.

ESTAMPADOS VITAMINA

A todo color, los estampados con efecto vitamina son esos que alegran la vista de forma automática, así como los que te ayudarán a verte más bronceada gracias a las tonalidades vivas que resaltan el color de la piel. Prueba a combinarlos también entre sí para un *look* más divertido.

COMBINACIONES PERFECTAS

Atrás quedan los *looks* para ir a la playa con esas prendas viejas que ya no te pones para salir a la calle, porque vestirse en verano debería requerir el mismo esfuerzo que para la oficina, por ejemplo. Estas combinaciones, sencillas y elegantes, son ideales para lucir este verano, de 9 a 9, sin necesidad de pasar por casa.

C&A
(27,99 €).

Rosa Faia
(89,95 €).

Archy Welfare
(150 €).

Zahati (125 €).

Pitillos
(74,95 €).

ATEMPORALIDAD NATURAL

Las prendas en tonalidades naturales como *beige*, caqui o marrón son uno de esos básicos de fondo de armario que nunca pasan de moda y siempre quedan bien, sobre todo combinadas entre sí, porque le dan un aire de lujo silencioso al estilismo.

UN CAFTÁN O UN PAREO LE DARÁN EL TOQUE DE SOFISTICACIÓN A UN 'LOOK' DE PLAYA.

@MARTA POMBO

Celia B
(c.p.v.).

@RENIA JAZ

FERRAGAMO
(235 €).

Popa x Robin
(75 €).

La Redoute (39,99 €).

Popa x Robin
(29,95 €).

TONALIDADES AZULES

Para las amantes de los tonos azules en verano, este *total look* con prendas y accesorios dentro de la misma gama será su gran favorito. Un estilismo que, además, mezcla diferentes estampados. Sin duda una elección perfecta, ¿no te parece?

Tezenis
(14,99 €).

mó
(49 €).

Tezenis
(9,99 €).

Deichmann
(24,99 €).

A TODO COLOR

Si, por el contrario, eres de las que prefiere un *look* con prendas vitamina, esta opción a todo color será tu favorita. Los vestidos de red llevan un par de años arrasando en los estilismos veraniegos, para llevar más allá de la playa.

COMPLEMENTOS FUNDAMENTALES

Además de los bañadores y bikinis, hay ciertos complementos que son imprescindibles a la hora de prepararse para ir a la playa. Opciones básicas que te ayudarán a conseguir un bronceado sano y duradero, así como un estilismo en tendencia.

Zahati (99 €).

Maje
(255 €).

Piel de mar
(54,95 €).

BOLSOS

El bolso de playa definitivo es el capazo, diseños en formato maxi fabricados con materiales naturales y sostenibles que, además, son eternos. Liso o estampado, de mano o para colgar al hombro, las opciones son infinitas.

Paula's Choice
(44 €).

Apivita
(21,90 €).

Uriage
(18,60 €).

PROTECCIÓN SOLAR

Es lo primero que debes meter en tu bolsa de playa: la protección solar, facial y corporal, con un alto SPF. Recuerda replicarla cada dos horas, así como evitar exponerte directamente al sol en las horas más intensas.

CALZADO

Para los *looks* de playa, las chanclas son imprescindibles, aunque de ti depende de que elijas opciones más modernas y en tendencia con las que conseguirás un estilismo sofisticado, sea cual sea tu destino.

TEVA
(95 €).

Mr.Wonderful
(22,95 €).

Gioseppo
(34,95 €).

LOS COMPLEMENTOS SON EL EXTRA PERFECTO PARA DARLE UN TOQUE DE MODA A TU 'LOOK' DE PLAYA.

C&A
(23,99 €).

Parfois
(19,99 €).

Abbacino
(49,95 €).

SOMBREROS

Los sombreros son imprescindibles para proteger la cabeza y el cabello de los daños de la radiación solar. Opciones ideales para llevar de la playa a la ciudad en una tarde de verano, con un maxi vestido y unas alpargatas.

CON EL COLORETE puedes esculpir, visualmente, tu rostro y potenciar los pómulos. Solo hace falta seguir los consejos que te ofrecemos.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

ASÍ SE APLICA EL COLORETE

SEGÚN LA FORMA DE TU ROSTRO

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

El efecto mejilla ruborizada es uno de los más deseados del verano y así puedes conseguirlo sin necesidad de exponerte al sol.

POR LUCÍA PANDIELLA

El colorete es uno de los productos imprescindibles en el día a día, ya que puede usarse sin necesidad de cosméticos previos como la base de maquillaje, por ejemplo. Sobre todo en verano cuando se busca la ligereza y frescura ante todo. En esta época del año, el efecto *sunkissed*, es decir, una piel besada por el sol, es uno de los favoritos, ya que deja la piel con un brillo muy favorecedor, así como un punto sonrosado sobre las mejillas. El rubor en las mejillas es el toque definitivo que ayuda a realzar la piel, así como a esculpir el rostro, siempre

HAY NUMEROSOS FORMATOS DE COLORETES, ELIGE EL QUE MEJOR SE ADAPTE A TU TIPO DE PIEL.

APLICA SIEMPRE DE MENOS A MÁS Y SOBRE EL HUESO DEL PÓMULO. EL TOQUE SOBRE LA PUNTA DE LA NARIZ ES LA CLAVE EXTRA.

y cuando se aplique en las zonas necesarias en cada tipo de cara, ya que no todo el mundo debería aplicárselo de la misma forma. Para un efecto buena cara, este cosmético es el imprescindible para llevar en el bolso y dar un toque a media tarde en los días más largos.

Una de las técnicas más conocidas a la hora de aplicar el colorete de forma correcta es la de sonreír y aplicar un ligero velo sobre las conocidas "manzanas" de las mejillas. Sin embargo, hay muchas más maneras de aplicarlo, principalmente dependiendo del tipo de rostro de cada una. En cuanto a los productos, tanto si eres más de colorete en polvo como líquido o en formato barra, siempre debe difuminarse a toquecitos, evitando arrastrar el pigmento, para conseguir un aspecto natural.

ROSTROS REDONDOS

"Para aquellas personas con caras redondas o con forma de corazón, la clave es esculpir y definir los pómulos para crear una apariencia más angular y alargada. Elige un tono de colorete suave y cálido que complemente tu tono de piel. Aplica el producto en un ángulo diagonal desde la mitad de la mejilla hacia la sien, siguiendo la línea del contorno", explican los maquilladores de Druni. Una técnica que ayudará a resaltar tus pómulos y a alargar visualmente tu rostro.

ROSTROS ALARGADOS

Si tienes una cara alargada o rectangular, tu objetivo es suavizar los contornos y añadir plenitud a tus mejillas, en este caso, los expertos recomiendan aplicar el colorete directamente en las manzanas de tus mejillas para crear un efecto de equilibrio y suavizará los contornos del rostro. Hazlo con movimientos circulares y difumínalo bien para un aspecto natural.

ROSTROS CUADRADOS O ANGULARES

Para los rostros cuadrados o angulares, el objetivo también es suavizar el rostro para darle un extra de armonía y calidez. Por eso, es muy importante evitar aplicarlo en líneas rectas, opta siempre por los movimientos circulares, ya que serán los encargados de suavizar los contornos para crear un efecto difuminado sobre las manzanas de las mejillas, de lo contrario se acentuarán rasgos como la mandíbula y es justamente lo que se pretenden evitar. Los tonos cálidos serán tus grandes amigos.

1. **Pillow Talk Matte Blush Wand,** colorete líquido, **Charlotte Tilbury** (40 €).
2. **Soft Pinch,** colorete líquido ligero, **Rare Beauty** (27,99 €).
3. **All-In-One Cream Color,** blush en crema multi usos, **Sephora Collection** (12,99 €).
4. **Cooling Water Jelly Tint,** colorete para labios y mejillas, **Milk Makeup** (28,99 €).
5. **Cloud Crush,** colorete sedoso y difuso, **Too Faced** (33,99 €).
6. **Soft Pop Plumping Blush Veil,** colorete en crema, **Makeup By Mario** (33,99 €).
7. **Chubby Stick™,** colorete en barra, **Clinique** (36 €).

EL CONTRASTE que aportan las viejas puertas decorativas o el baúl reconvertido a original mesa de centro aportan mucho carácter al salón.

DALE UNA DOBLE VIDA A TUS MUEBLES

Buscamos un hogar que refleje nuestra personalidad y los muebles son una parte fundamental de nuestro estilo decorativo. Sin embargo, en lugar de deshacernos de ellos cuando parecen pasados de moda o ya no cumplen su función original, ¿por qué no explorar formas creativas de darles una segunda vida?

POR M. T. PASCUAL

Desde reutilizar muebles antiguos hasta transformar piezas cotidianas con nuevos usos, las posibilidades son infinitas. Los muebles heredados o encontrados en mercadillos de segunda mano pueden convertirse en auténticos tesoros, que añaden carácter a cualquier espacio. La restauración de muebles es una forma emocionante de darles una segunda oportunidad. Podemos dar nueva vida a muebles que, de otro modo, habrían sido descartados, pero que ahora serán piezas únicas y llenas de carácter.

Los muebles industriales, tales como estanterías o mesas de trabajo, están experimentando un resurgimiento como objetos decorativos en el mundo del diseño de interiores, y son tendencia. También las piezas de mobiliario artesanal de madera robusta. Aquí te presentamos una serie de ideas inspiradoras para renovar tu hogar y darles nueva vida a tus muebles. Así que la próxima vez que te encuentres con un mueble viejo o pasado de moda, no lo descartes; ¡dale una segunda oportunidad y deja que cuente una nueva historia en tu hogar!

RECONVIERTE UN MUEBLE ANTIGUO EN UN ORIGINAL MUEBLE DE LAVABO

Transformar un mueble en un lavabo con estilo es una tendencia que fusiona funcionalidad y diseño. Desde cómodas *vintage* hasta tocadores antiguos, estos muebles adquieren una nueva vida en el baño. Podemos reconvertir un mueble tallando el espacio para el lavamanos, e incluso podemos añadir una pieza de mármol como sobre. Se agrega la pica del lavamanos y un grifo elegante y así conviertes lo ordinario en extraordinario. Los detalles como tiradores de época o pinturas personalizadas pueden añadir todavía más carácter y personalidad. Es una forma de reinventar el mobiliario, creando piezas únicas que reflejan tu gusto e individualidad. Así elevamos el acto cotidiano de lavarse las manos aportando al entorno mucho estilo.

AL TRANSFORMAR muebles antiguos en lavabos conseguimos aportar estilo y distinción al cuarto de baño.

RESTAURAR UN MUEBLE Y DARLE UN NUEVO USO LO CONVIERTE EN UNA PIEZA ÚNICA, QUE IMPRIME CARÁCTER A CUALQUIER ESPACIO.

DESCUBRE UNA PIEZA ORIGINAL EN UN MERCADILLO DE SEGUNDA MANO

Explorar los encantos de un mercadillo de segunda mano es descubrir tesoros ocultos para dar más estilo a nuestros hogares. Desde antiguas cómodas de madera hasta lámparas *vintage*, estas piezas cuentan historias únicas. Una pieza original puede añadir mucho carácter a la decoración, al tiempo que contribuyes a dar una segunda vida a un mueble. No temas mezclar estilos, es tendencia. Cada mueble encontrado en estos mercados puede revivir con un toque de creatividad y cuidado, convirtiéndose en una joya decorativa que refleja nuestro estilo personal y nuestra pasión por lo auténtico. Es el arte de preservar el pasado mientras construimos un hogar con personalidad.

UNA PIEZA PARECIDA a esta sencilla consola auxiliar podemos encontrarla en un mercadillo de segunda mano, la forma en que la integramos en nuestra decoración y los complementos marcarán la diferencia.

RECUPERA VIEJOS MUEBLES INDUSTRIALES O DE OFICINA

PILMA

LA ESTANTERÍA INDUSTRIAL crea un interesante contraste con los muebles más contemporáneos, integrándose perfectamente en el espacio.

En el mundo de la decoración actual, la creatividad y la sostenibilidad van de la mano. Así, los muebles de oficina de talleres o industriales se han convertido en piezas codiciadas en los hogares modernos. Viejas estanterías de madera o metálicas pueden transformarse en estilosas librerías que aportan un toque de contraste a las decoraciones de estética contemporánea. Dentro de esta tendencia de reutilizar muebles industriales, también están en auge las mesas de trabajo de antiguas oficinas o talleres, que se convierten en originales mesas de comedor. Elementos como muebles de oficio y archivadores, con su robustez y carácter único, aportan un encanto industrial chic a cualquier espacio. Con un toque de ingenio y restauración, estas piezas añaden personalidad y un aire *vintage* a nuestros hogares, demostrando que la belleza puede encontrarse en lo inesperado.

LOS MUEBLES INDUSTRIALES Y LOS ARTESANALES OFRECEN UN BONITO CONTRASTE AL INTEGRARSE EN INTERIORES CONTEMPORÁNEOS.

DA UN NUEVO USO A LOS MUEBLES RÚSTICOS ARTESANOS: SON PIEZAS ÚNICAS

Los muebles artesanos rústicos, como las mesas tocineras y los muebles vajilleros, se pueden recuperar como piezas centrales en la decoración del hogar, ya que se integran perfectamente. Su encanto rústico y su elaboración artesanal los convierten en elementos únicos que añaden carácter a cualquier espacio. Estos muebles, con su madera robusta y sus detalles tallados a mano, cuentan historias de tradición y autenticidad. Al incorporarlos en la decoración, se crea un ambiente acogedor y cálido que nos trae cierta nostalgia del pasado. Es la oportunidad de dar una segunda vida a estas joyas artesanales, celebrando la belleza de lo hecho a mano. Además, al incluir este tipo de muebles contribuimos a preservar y valorar los muebles artesanos conservando nuestra herencia cultural.

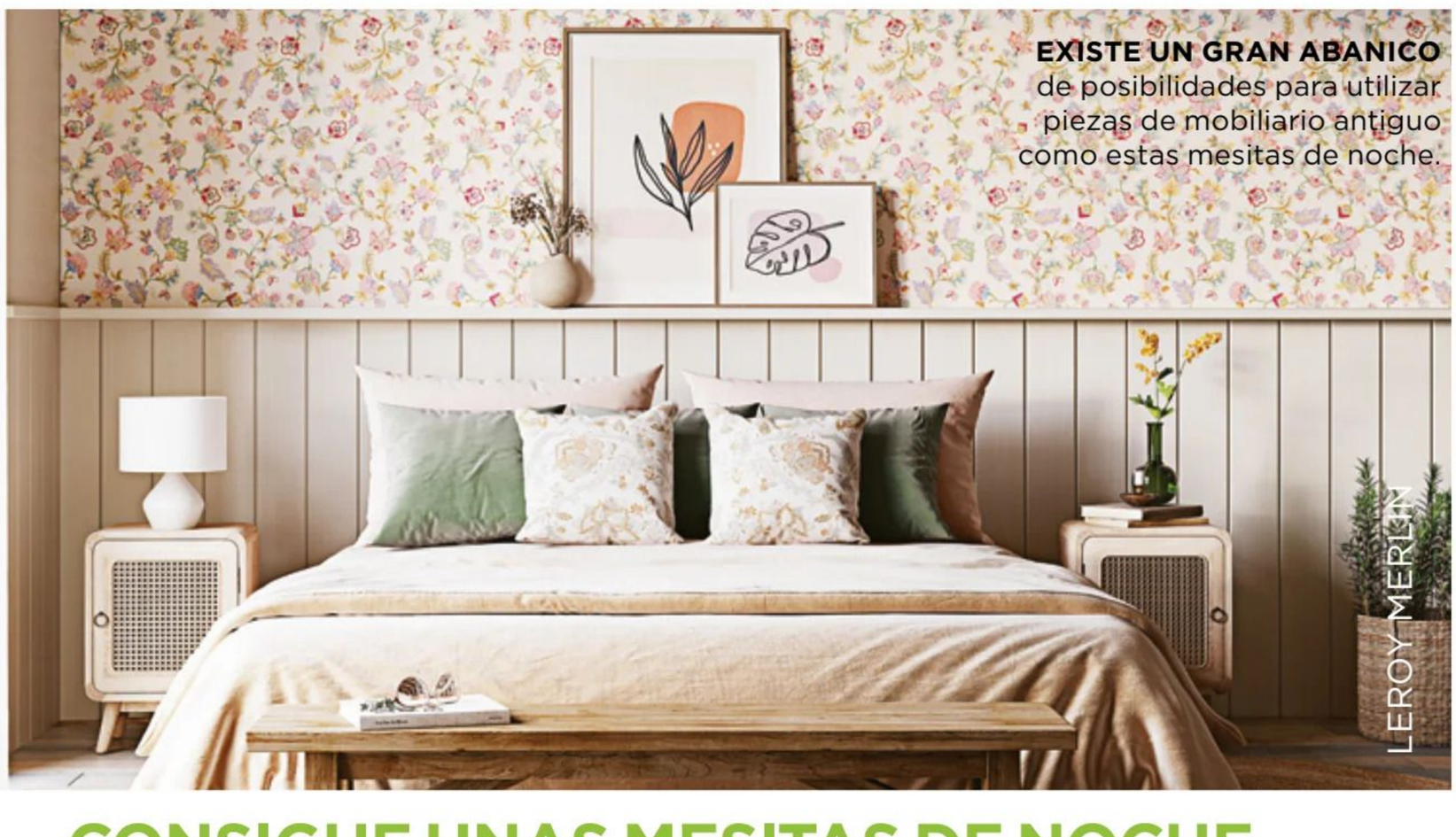
LOS MUEBLES RÚSTICOS artesanales aportan belleza y autenticidad.

CONSTRUYE NUEVOS MUEBLES CON MADERA ANTIGUA

LAS MESAS DE CENTRO son un tipo de mobiliario con el que podemos ser más creativas y aportar un toque original al espacio, incluyendo una pieza única.

La tendencia de aprovechar los materiales de muebles antiguos para crear nuevos objetos resurge con fuerza porque imprime mucho estilo a la decoración moderna. Un buen ejemplo de esta corriente sería reutilizar la madera de viejas puertas para construir un cabezal de cama o una mesa de centro. Es una idea muy original y al mismo tiempo sostenible. Estas tablas, cargadas de historia y carácter, añaden un encanto único a la nueva pieza de mobiliario. Al combinar la habilidad artesanal con la creatividad, se transforman reliquias del pasado en muebles modernos cargados de historia. Es más que una mesa; es un homenaje al pasado y un acto de compromiso con la conservación del medio ambiente. Es el arte de dar nueva vida a lo antiguo, enalteciendo la belleza de lo perdurable.

UTILIZA LA CREATIVIDAD PARA PERSONALIZAR TUS MUEBLES ANTIGUOS Y ACTUALIZARLOS



EXISTE UN GRAN ABANICO de posibilidades para utilizar piezas de mobiliario antiguo como estas mesitas de noche.

CONSIGUE UNAS MESITAS DE NOCHE ÚNICAS Y ORIGINALES

Si quieres unas mesitas de noche originales y únicas, una buena opción es la reutilización de muebles antiguos para darles un nuevo uso. Con ingenio, los muebles que antes tenían otra funcionalidad cobran nueva vida como mesitas de noche, agregando un toque de personalidad al dormitorio. Viejas cómodas restauradas, cajas de madera convertidas en mesas, baúles o pequeños muebles auxiliares con puertas, todo sirve. Las posibilidades son infinitas. La clave radica en tu creatividad para darles un toque nuevo. Puedes pintar la madera o bien añadir algunos detalles como cambiar los tiradores o combinar diferentes piezas para lograr un diseño verdaderamente único. Así, cada mesita de noche cuenta su propia historia, infundiendo el espacio, encanto y carácter.

CONSERVA EL VALOR DE LAS PIEZAS DE HERENCIA MODERNIZANDO EL 'LOOK'.

ACTUALIZA UNA BUTACA o sofá de herencia volviendo a tapizar la pieza para integrarla mejor en tu decoración.

RETAPIZA UNA BUTACA DE HERENCIA

Renovar un sillón o butaca de herencia con un nuevo tapizado, transforma por completo ese mueble que no sabes cómo encajar en casa, pero del que no te puedes deshacer. La elección de telas modernas o estampados audaces puede darle un aire completamente distinto, adaptándolo a cualquier estilo decorativo. Desde clásico a contemporáneo, la nueva tapicería permite integrar la pieza en la decoración del hogar de manera armoniosa. Es una forma de conservar su valor sentimental, fusionando lo antiguo con lo nuevo. Así es como se crea un ambiente único: apostando por contrastes de estilo que aporten dinamismo e interés a la decoración de interiores.

Con guindilla, tabasco, chile... RECETAS ATREVIDAS CON PICANTE

Media guindilla picada o un poquito de chile pueden convertir un plato anodino en una auténtica bomba de sabor. No a todo el mundo le encanta el picante rabioso, pero afortunadamente se pueden calcular las cantidades y moderar las intensidades. Estas propuestas harán las delicias de todos, independientemente de su tolerancia al fuego gastronómico. ¡Atrévete!

POR CARMEN LÓPEZ

ALBÓNDIGAS PICANTES CON COMINO

60 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1/2 kg de carne picada de ternera • 1/2 kg de carne picada de cerdo • 100 ml de leche • 2 huevos • 30 g de pan rallado • 2 cebollas • 150 g de tomate triturado • 1 diente de ajo • 1 chile o guindilla frescos • 1 ramillete de menta fresca • pimienta molida • 1/2 cucharadita de comino en polvo • sal • aceite de oliva • cilantro o perejil fresco.

- **Mezcla las carnes picadas con las manos.** Pica las cebollas y añade un cuarto del picado a las carnes. Pon unas ocho hojas de menta picada, la leche y el pan rallado.
- **Adereza la mezcla** con sal y el comino en polvo y dale forma de bolas de unos 3 o 4 cm de diámetro. Fríelas con un dedo de aceite de oliva en una cazuela ancha. Retira cuando se doren y reserva.
- **Sofríe el resto de la cebolla en la cazuela con el chile sin semillas.** Añade el ajo picado fino. Cuando el conjunto esté dorado, echa el tomate triturado y deja que se cocine durante unos 20 minutos.
- **Tritura el sofrito cuando ya esté cocinado.** Rectifica de sal y pimienta y pon las albóndigas y un vaso de agua. Cuece el conjunto durante unos 20 minutos a fuego medio.

PLUS

Decora con unas ramas de perejil o cilantro fresco. Potenciarán aún más el sabor.

ALMEJAS DE CARRIL A LA MARINERA

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1/2 kg de almejas • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1/2 media cucharada de pan rallado • 1 cucharada de perejil picado • 1 guindilla • 1/2 vaso de vino blanco • aceite de oliva • sal • pimienta negra.

- **Lava muy bien las almejas** con agua fría y descarta las que estén cerradas.
- **Pela y picar muy finos la cebolla, la guindilla y los ajos.** Póchalos a fuego medio-bajo en una cazuela. Cuando la cebolla esté blanda, añade el perejil, el vino, un poco de pimienta negra y sal. Espesar con el pan rallado.
- **Incorpora las almejas y cocinar durante 5 minutos, aproximadamente.** Comprueba que no haya ninguna almeja cerrada y servir.

CONSEJO

Si no quieres que el plato esté excesivamente picante, echa solo media guindilla.

AQUELLOS QUE TENGAN EL ESTÓMAGO DELICADO, MEJOR QUE SE ABSTENGAN O TOMEN UN PROTECTOR ANTES DE COMER.

ENSALADA PICANTE DE LANGOSTINOS Y POMELO

10 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 16 langostinos • 1 pomelo rosa • 1 apio • coco en láminas finas • menta fresca • guindilla picada • sal • aceite de oliva • el zumo de 1/2 lima • 10 g de arroz inflado • sal.

- **Pela el pomelo y córtalo en gajos.** Pica el apio en rodajas finas. Elabora una vinagreta con el zumo de lima, el aceite de oliva, la guindilla picada al gusto y la sal.
- **Saltea los langostinos pelados sin cabeza** en una sartén con unas gotas de aceite de oliva y salpimenta.
- **Monta el plato con los langostinos,** el pomelo, las láminas de coco y el apio y alíñalo todo con la vinagreta picante.

RECOMENDACIÓN

Decora con menta para refrescar el plato y darle un punto sorprendente.

***Todas las recetas son para 4 personas.**

PROPUESTA

Las hierbas frescas más habituales suelen ser el eneldo, el cilantro o el cebollino, pero también puedes arriesgar añadiendo un poco de menta fresca.

DADOS CRUJIENTES CON SALSA DE YOGUR

70 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 pechuga de pollo • 1/2 guindilla fresca • 1 diente de ajo • sal • pimienta negra • aceite de oliva • 5 obleas de papadum de ajo (en tiendas de productos indios).
Para la salsa: 2 yogures griegos • 1 cucharadita de hierbas frescas • zumo de 1/2 lima • 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra • sal • edulcorante.

- **Trocea la pechuga de pollo en cubos,** salpimenta y marina con el diente de ajo pelado y machacado, 1 cucharada de aceite de oliva y la guindilla muy picada. Remueve, tapa con papel film y deja macerar durante 1 hora en la nevera.
- **Mezcla los yogures con las hierbas frescas y el zumo de lima.** Sazona y corrige el punto de acidez con un poco de edulcorante (20 gotas).
- **Tritura los papadum y reboza el pollo en ese triturado.** Calienta abundante aceite de oliva y fríe el pollo en él, hasta que esté bien dorado. Escurre sobre papel absorbente de cocina para retirar el exceso de aceite que haya quedado adherido durante la fritura. Sirve los dados crujientes de pollo con la salsa de yogur.

PULPO CON PURÉ DE APIO Y CHIRIVÍAS

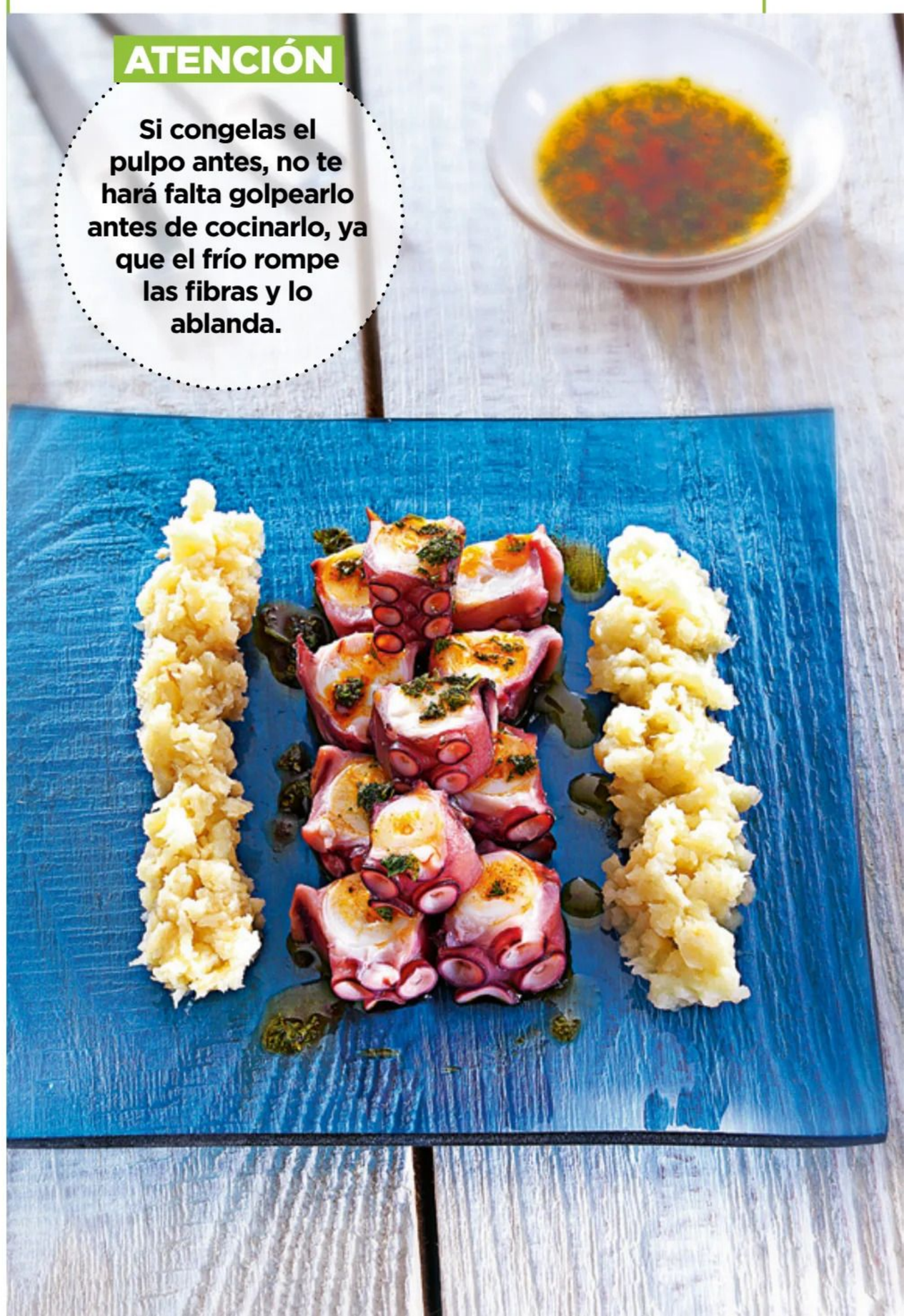
70 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 pulpo de 1 kg • 200 g de chirivías • 3 cucharadas de perejil picado • 1 bulbo de apio • 100 ml de aceite de oliva virgen extra • 1 cucharadita de pimentón picante • pimienta blanca molida • sal gruesa.

- **Golpea el pulpo varias veces hasta ablandarlo.** Calienta abundante agua en una cacerola y, cuando rompa a hervir, introduce el pulpo y sácalo tres veces para que quede muy tierno. Después, cuécelos de 45 a 60 minutos, pinchándolo para comprobar que esté blando. Cuando esté en su punto, retira del fuego.
- **Elimina las hebras del apio y trocéalo, pela las chirivías.** Cuece ambos ingredientes en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Escurre y pasa por el pasapurés, salpimenta.
- **Calienta el aceite a 60 ºC** y agrega el pimentón y el perejil picado, mezcla para que infusione, tapa y deja enfriar a temperatura ambiente. Corta el pulpo y disponlo en los platos de servir. Reparte el puré de apio y chirivías, rocía con el aceite aromatizado y espolvorea sal gruesa por encima.

ATENCIÓN

Si congelas el pulpo antes, no te hará falta golpearlo antes de cocinarlo, ya que el frío rompe las fibras y lo ablanda.



MÁS

Puedes rellenar las tortitas con lo que quieras, añadiendo pimiento, tomate, lechuga o la verdura que más te guste.

BURRITO DE CARNE CON QUESO

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 6 tortitas de trigo para hacer burritos • 400 g de carne de ternera picada • 1 cebolla grande • 1 zanahoria • 200 g de queso cheddar rallado • aceite de oliva • tabasco • salsa de tomate • pimienta • sal.

- **Pica la cebolla y la zanahoria muy finas.** Calienta un poco de aceite en una sartén y primero pocha la cebolla y, después, añade la zanahoria.
- **Cuando las verduras estén casi cocinadas,** añade la carne picada y remueve hasta que se dore. Tiene que quedar suelta.
- **Añade la salsa de tomate y una cucharada de tabasco.** Deja cocer hasta que la salsa se reduzca.
- **Mientras tanto, calienta las tortitas en una sartén sin aceite.** Un par de vueltas por cada lado. Monta los burritos poniendo la mezcla de carne en el medio de la tortita junto al queso. Enrolla la tortita cubriendo la carne y el queso.

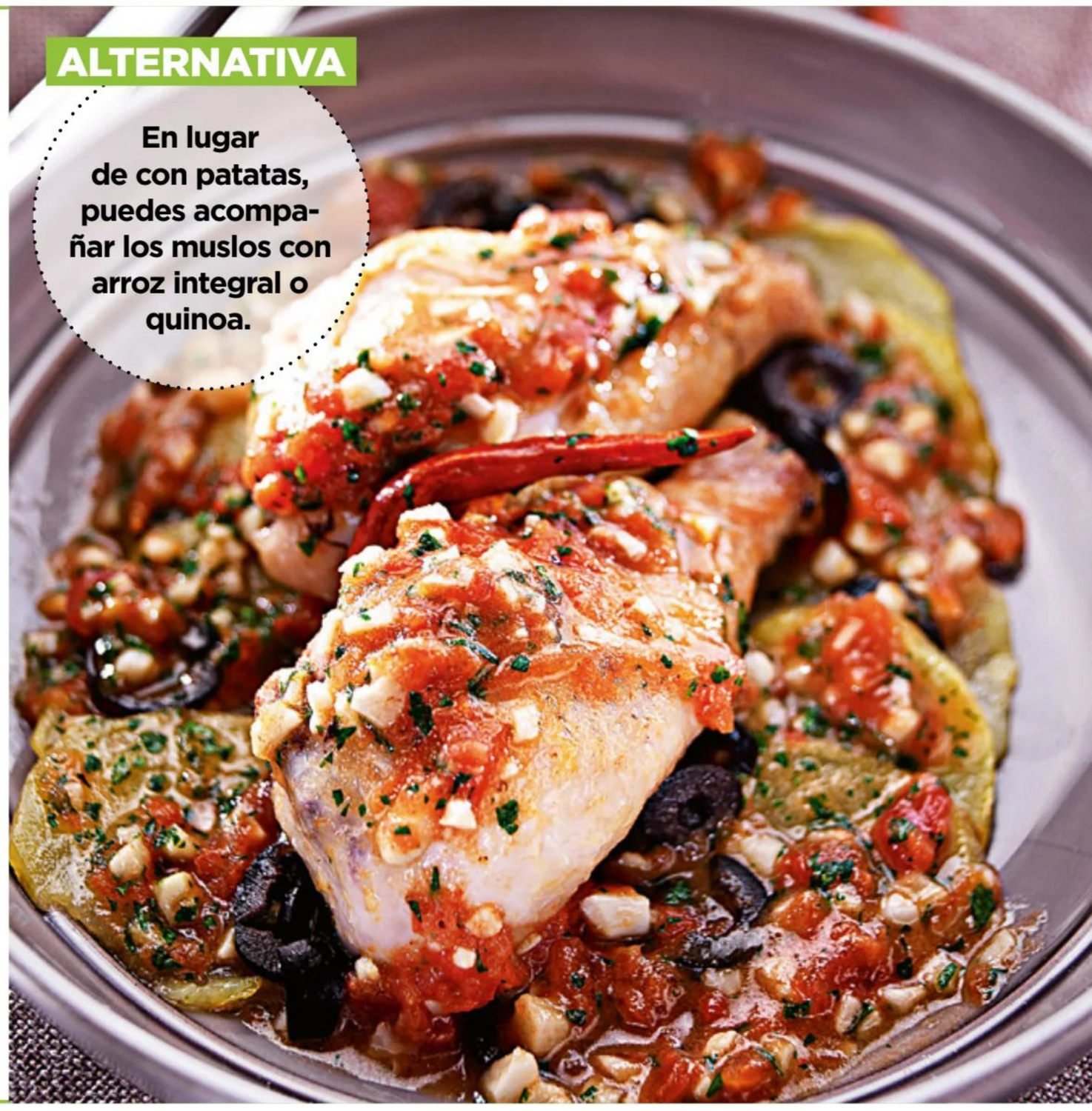
PARA REBAJAR EL NIVEL DE PICANTE DE UN PLATO, LO MÁS ADECUADO ES AÑADIR UN POCO DE MANTEQUILLA U OTRO LÁCTEO.

MUSLOS PICANTES

40 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 4 muslos de pollo • 2 dientes de ajo • 2 tomates • 1/2 guindilla • 100 g de aceitunas negras sin hueso • 1 vaso de vino blanco • 3 patatas • 100 ml de aceite • 50 ml de caldo de ave • perejil • pimienta • sal.

- **Pela las patatas y córtalas en rodajas.** Ponlas en una fuente de horno con la mitad del aceite de oliva. Ásalas 20 minutos en el horno a 180 ºC. Lava los muslos de pollo y sécalos. Salpiméntalos y dóralos por todos los lados en el aceite restante caliente. Escúrrelos en papel absorbente y reserva.
- **Pela los tomates y córtalos en dados.** Pela y pica los dientes de ajo. Corta las aceitunas en aros. Rehoga los tomates, el ajo y la guindilla. Agrega los muslos de pollo y cuece 5 minutos. Retira del fuego.
- **10 minutos antes de terminar la cocción de las patatas,** incorpora a la bandeja la preparación de los tomates y el pollo. Moja con el vino y el caldo. Retira del horno, agrega las aceitunas y perejil picado. Mezcla bien y sirve caliente.



ALTERNATIVA

En lugar de con patatas, puedes acompañar los muslos con arroz integral o quinoa.

MARIDAJE

Acompáñalos con una cerveza con limón natural, típica de México.

TACOS DE CHORIZO

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 1 cebolla • 1 pimiento • aceite de oliva • 1/2 kg de chorizo mexicano (o chorizo sin curar o picadillo) • 1 chile chipotle • 1/2 taza de cilantro fresco • tortillas para tacos.

- **Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego alto.** Corta la cebolla y el pimiento en trozos pequeños y póchalos.
- **A los 5 minutos añade el chorizo** (sin la tripa) y remueve hasta que se dore, durante 15 minutos aproximadamente. Intenta que quede suelto. Añade el chile cortado y cocina unos minutos más.
- **Pon en el centro de cada tortita** y añade el cilantro picado y más cebolla fresca, si te apetece.

SI PICA DEMASIADO, HAY QUE TOMAR UN TRAGO DE LECHE O COMER UN POCO DE PAN, PERO NO AGUA.

GUACAMOLE RABIOSO

25 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 3 aguacates medianos • 1 cebolla • zumo de 1 lima • 2 guindillas • 1 chile • tabasco • sal • cilantro.

- **Pela y pica la cebolla.** Machaca en un mortero o con el triturador eléctrico.
- **Pica el cilantro, el chile y las guindillas y añade la cebolla en un bol.** Tritura y mezcla.
- **Parte los aguacates y quítales los huesos.** Sácales la carne y échala en el bol de la mezcla. A la vez, vete añadiendo el zumo de lima poco a poco.
- **Aplasta el aguacate con un tenedor y haz un paté con todos los ingredientes.** Añade sal y unas gotas de tabasco al gusto. Sirve.

OPCIÓN

Puedes servir el guacamole como plato en sí mismo o utilizarlo como salsa para hamburguesas u otras preparaciones.

IDEA

Sirve este plato con gajos de lima al lado. El contraste de sabores hará el plato más explosivo aún.

HUEVOS RANCHEROS

30 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cebolla pequeña • 2 dientes de ajo • 400 g de frijoles rojos cocidos • 1 cucharada pequeña de comino en polvo • 1/4 de una cucharadita de chile en polvo • 1/4 de una cucharadita en orégano • 4 huevos • 4 tortitas de maíz • 1 tomate grande • 1 puñado de chiles jalapeños • 30 g de queso cheddar • 1 aguacate • 1 lima • 1 cucharada de cilantro picado.

- **Calienta el aceite en una sartén.** Pica la cebolla y los ajos muy finos y pocha durante 5 minutos.
- **Agrega los frijoles, el comino, el chile en polvo, el orégano y 100 ml de agua**. Cocina hasta que los frijoles se hayan ablandado. Retira, haz un puré y reserva.
- **Calienta más aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.** Casca los huevos y fríe hasta que las claras estén completamente firmes.
- **Echa el puré sobre las tortillas,** agrega los tomates y los jalapeños y espolvorea con el queso previamente rallado. Cubre con un poco de aguacate, zumo de limón y un huevo frito en cada una. Finalmente, espolvorea con cilantro.

PATATAS A LA RIOJANA EXPRÉS

15 MIN. DIFICULTAD: **FÁCIL**

INGREDIENTES: 6 patatas • 350 g de chorizo riojano • 1 cebolla • 1 pimiento verde • 2 pimientos choriceros • 1 cabeza de ajos • agua • aceite de oliva • sal • 2 hojas de laurel • 1 guindilla.

- **Pica la cebolla y el pimiento verde** y ponlos en una olla de cocina rápida con un chorrito de aceite. Añade la cabeza de ajos, las hojas de laurel y la guindilla (sin pepitas). Incorpora los chorizos cortados en rodajas y las patatas. Cubre con agua y sazona. Cierra la olla y cocina al 1 durante 5 minutos a partir de que empiece a salir el vapor.
- **Mientras, retira las semillas a los pimientos** choriceros y ponlos a remojo en un cazo con agua templada. Cuando se ablanden, retírales la carne con un cuchillo y pícala.
- **Destapa la olla, saca la cabeza de ajos y la guindilla y desgrasa con un cucharón.** Añade los pimientos choriceros. Remueve y cocina durante 2 minutos más (para que se mezclen los sabores) sin cerrar la olla. Pon a punto de sal. Sirve en un plato hondo.

EXTRA

Sustituye el agua por un caldo de pollo o de carne suave. Le dará un sabor más completo a tus patatas.

TIEMPO DE PIMIENTOS

Estrellas del verano, los pimientos se pueden cocinar de muchísimas maneras e intervienen en todo tipo de recetas. **Si quieres saber más sobre ellos, no te pierdas este artículo.**

POR ROSA MESTRES

ESCOGE LOS EJEMPLARES de piel lisa y brillante, que sean carnosos y firmes. En cambio, descarta los que tengas magulladuras, arrugas o manchas.

Aunque los encontramos durante todo el año, es en verano cuando los pimientos están en su mejor momento. Y es que, a medida que suben las temperaturas, las tiendas se llenan con estas valiosas hortalizas. Traídos de América en el siglo XV gracias a Cristóbal Colón, los pimientos, además de convertirse en un ingrediente imprescindible en nuestras cocinas, tienen grandes beneficios para nuestra salud. Con un alto contenido en agua y fibra, son muy ricos en vitaminas C, especialmente los pimientos rojos, que tienen el triple de contenido de vitamina C que las naranjas, y también tienen vitaminas A, B6 y E. De todas maneras, para aprovechar mejor sus vitaminas, lo mejor es comerlos crudos.

Si te gustan los picantes, debes saber que estos contienen capsaicina, una sustancia que, además de tener una acción antibiótica natural, tiene un efecto analgésico e incrementa la temperatura del cuerpo. Y, por si fuera poco, los expertos dicen que tienen un efecto afrodisíaco.

LOS PIMIENTOS APORTAN COLOR Y SABOR A TODOS LOS PLATOS QUE ACOMPAÑAN.

- **Tipos.** Rojos, verdes, amarillos, picantes, dulces… existen muchas variedades de pimientos. Además del pimiento morrón, carnoso y de piel dura, en el mercado podemos encontrar el pimiento verde italiano, de forma alargada y piel fina, y muy apropiado para sofritos. También encontramos los pimientos del piquillo o los del padrón, pequeños y, a veces, picantes. Otros pimientos muy usados en nuestra cocina son las ñoras, ideales para usar en los arroces, el pimiento choricero, que da sabor a muchos guisos o la guindilla de cayena, que aportan un toque picante a los platos.
- **Al comprar.** Escoge los ejemplares de piel lisa y brillante, que sean carnosos y firmes. En cambio, descarta los que presenten magulladuras, arrugas o manchas. Tampoco elijas los que tengan alguna parte blanda. Una vez en casa, si los conservas en la nevera se mantendrán en perfecto estado hasta 15 días.
- **En la cocina.** Indispensables en las ensaladas de verano, sin los pimientos, el gazpacho andaluz o la escalivada catalana perderían parte de su gracia. También se pueden usar para adornar tostas y montaditos, para acompañar carnes y pescados o para elaborar deliciosas mermeladas. Y si los preparas rellenos de bacalao, de carne picada o de verduras son una auténtica maravilla.

CÓMO LIMPIAR LOS PIMIENTOS

Los pimientos están llenos de semillas. Con estas ideas, podrás eliminarlas por completo.

- **Antes de usar los pimientos,** lávalos bien bajo el agua del grifo y aprieta el pedúnculo hacia adentro. Luego, córtalos por la mitad y retira las semillas y las nervaduras.
- **En caso de los pimientos asados,** retíralos del horno, mételos enseguida en una bolsa de plástico o en un recipiente cerrado y déjalos "sudar" durante 10 minutos. Luego, pélalos y tira del pedúnculo. Así saldrán sin problemas la mayoría de las semillas.

TV | VER AHORA

LLAMA AL
1444

CON VISTAS AL MAR

TODO SABE EL DOBLE DE RICO

ESTRENO DE LUNES A VIERNES, **23:00**

CANAL COCINA

Sigue cada semana nuestro coleccionable

GRANDES de la tele

Cada semana, un maestro de la televisión con su biografía, trayectoria, sus anécdotas, su vida fuera de la pantalla... y todo lo que no conoces de ellos. ¡Si eres fan de la tele, 'TP' es tu revista!

¡Con póster incluido!

Trucos para vivir mejor

SOLUCIONES **FÁCILES** A LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS COTIDIANOS.

NEVERA EFICIENTE

Para que la nevera funcione de un modo eficiente, es imprescindible mantener su puerta cerrada la mayor parte del tiempo. Y no solo eso, sino que las gomas de la puerta han de mantenerse flexibles, sin roturas, de manera que se ajusten a la superficie y cumplan su función. Si ves que las gomas de tu nevera han perdido elasticidad y se escapa el frío por una rendija, sírvete de un secador de pelo y aplica calor a potencia mínima por toda la goma durante 10-15 minutos. Pasado este tiempo, notarás cómo las gomas han recuperado su elasticidad: sujeta un papel con la puerta cerrada, no saldrá cuando estires de él.

LECHUGA FRESCA HASTA UN MES

Aunque te parezca mentira, con este sencillísimo truco podrás mantener fresca la lechuga hasta un mes en la nevera. Es tan fácil como lavarla bajo el grifo, trocearla, escurrirla muy bien (lo mejor es que uses una centrifugadora para ensalada) y la coloques en un recipiente de cristal con cierre hermético. ¿Y cuál es la clave? Cubrir toda la lechuga con papel de cocina, cerrar el recipiente hermético y guardarlo del revés. De esta manera, el papel de cocina quedará en la base y absorberá la humedad de la lechuga. Podrás ir sacando la cantidad de lechuga que necesites en cada momento, sin desperdiciar ni una hoja.

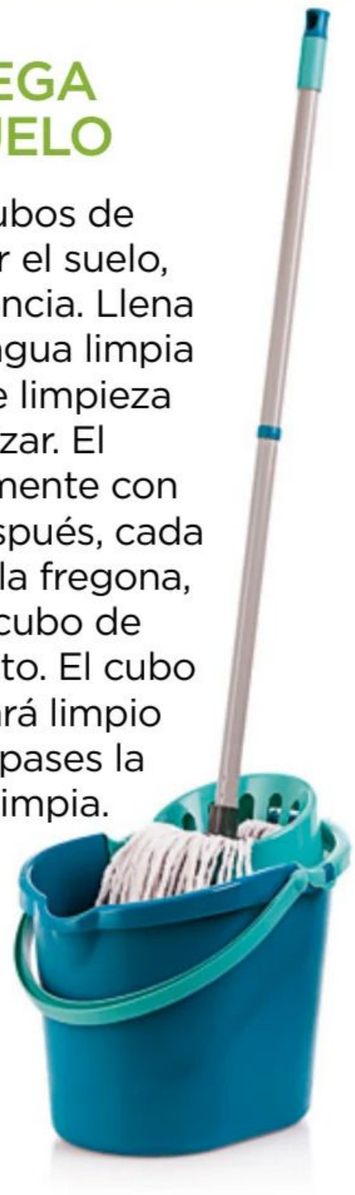
CONSERVA LA LECHUGA GUARDÁNDOLA, HERMÉTICAMENTE, CON UN PAPEL DE COCINA.

PELAR HUEVOS NUNCA FUE TAN FÁCIL

En ocasiones, cuando los huevos llevan algunos días en la nevera, cuesta pelarlos una vez cocidos. En estos casos, además, puede que se queden pequeños trozos pegados a la cáscara y, al final, lo que se obtiene es un huevo amorfo. Para evitarlo, introduce el huevo cocido en un pequeño recipiente con un poco de agua (un táper te servirá), tápalo y agítalo como una coctelera. Y ya está, ¡huevo pelado sin esfuerzo!

ASÍ SE FRIEGA BIEN EL SUELO

Si utilizas dos cubos de agua para fregar el suelo, notarás la diferencia. Llena el primero con agua limpia y el producto de limpieza que vayas a utilizar. El segundo, únicamente con agua limpia. Después, cada vez que utilices la fregona, enjuágala en el cubo de agua sin producto. El cubo de limpieza estará limpio y, cada vez que pases la fregona, estará limpia.



EN LA PANTALLA

STÉPHANIE MAGNIN

«CUANDO LEÍ EL PERSONAJE DE DOÑA CARLA ME GUSTÓ, LA ENTENDÍA Y ME APETECÍA PORQUE NUNCA HABÍA HECHO DE VILLANA»

MIRANDO AL FUTURO. "Me encantaría trabajar en otros idiomas, en Francia, en Italia o irme a EE. UU. para hacer un curso y teatro en Nueva York".

Foto: ibanmalo.

La actriz malagueña es una de las protagonistas de la **serie diaria de La 1 'La Moderna'**, pero también la tenemos actualmente en las salas de cine con 'Segundo premio'.

POR ROCÍO PONCE

Stéphanie Magnin es una de esas actrices a las que hay que seguir la pista porque está llamada a marcar el futuro del audiovisual de nuestro país. Además de ser la mala de la serie *La Moderna*, la podrás encontrar en el cine como May, la bajista que dejó Los Planetas en la película *Segundo premio*. Como curiosidad, tuvo un pequeño papel en *The Crown*... *Mía* la ha entrevistado.

¿Cómo vives tu trabajo en 'La Moderna'? Es tu segunda serie diaria tras 'Mía es la venganza'.

Es superbonito acompañar todas las tardes a gente que está en su casa y eso me motiva mucho y siento mucho cariño del público. Es verdad que los rodajes son duros, porque vamos contrarreloj, los guiones se entregan con poco tiempo, hay que estudiar muy rápido, se trabajan muchas horas… Y día tras día se hace duro, sobre todo cuando tienes tramas muy complicadas que necesitan un nivel de concentración muy exigente.

Y te da la oportunidad de hacer un personaje de largo recorrido como doña Carla...

Ha sido precioso porque además tienes que ir descubriendo el personaje, poco a poco, y ver cómo se transforma. Es un ejercicio muy chulo para un actor.

¿Son apetecibles los personajes de villanas como ella?

Sí, se pasa bien. También es exigente porque la mayoría de veces vas llevando la acción y tienes que ir muy direccionada y no puedes dudar y tener muy claro qué hacer. Hay que conocer muy bien al personaje para que no se te caiga por todos los lados. Cuando leí el personaje de doña Carla para hacer la prueba me gustó, la entendía y además me apetecía porque nunca había hecho de villana.

¿Cómo es meterte en su piel?

Carla no es una persona insegura o que reflexiona, es muy impulsiva y que va tirando. Ahí hay que poner mucha energía. Es una mujer muy ambiciosa

Foto: Cristina Sanz de SiriaCap.

EN ‘LA MODERNA’ (La 1 de TVE) interpreta a la malvada doña Carla Morcuende, la antagonista que, a pesar de aparentar tenerlo todo, carece de lo que más desea: el amor de Íñigo Peñalver, su verdadero amor.

“MI PERSONAJE EN ‘SEGUNDO PREMIO’ ES UN MISTERIO QUE ME INSPIRABA MUCHO. NOS HEMOS ENTREGADO AL 100 % CON ESTA PELÍCULA”.

Foto: cortesia bteam.

EN ‘SEGUNDO PREMIO’ Stéphanie interpreta a May Oliver. Para muchos, la bajista y una de las tres patas fundacionales de Los Planetas, pertenece al mundo de la mitología.

que quizá en otra época habría tenido la oportunidad de ser quien quiere ser, sin caer en las trampas y malas decisiones en las que ha caído. En la sociedad en la que estaba, donde la visión de la mujer era tan rígida y con poca libertad, cae en aparentar siempre algo, no hacer públicos sus sentimientos… Va enloqueciendo porque es muy difícil mantener esa postura frente a todo el mundo.

Sus sentimientos son su perdición.
Ella tiene que guardar su amor por Íñigo en secreto, se casa con Jaime y, cuando él vuelve, se da cuenta de que sigue enamorada y eso la carcome por dentro.

Estás cada día en la tele, pero ahora también en las salas de cine. ¿Cómo fue la experiencia con *Segundo premio* (Biznaga de Oro a la mejor película española en el Festival de Málaga)?
El trabajo con Isaki Lacuesta y Pol Rodríguez fue maravilloso, hice el *casting* antes de *Mía es la venganza* y al entrar en la serie pedí poder compaginarla con la película. Estoy muy contenta y orgullosa de todo el equipo, porque hemos luchado mucho. Ha habido compañerismo, generosidad y nos hemos entregado al 100 %. Creo que la peli también respira de todo eso y de esta ilusión. Tener la oportunidad de estar en la película ya era un premio y sentía que era una gran oportunidad, siempre piensas “ojalá guste al público” y que esté pasando está siendo muy bonito.

Cuenta un momento determinado de la historia de la banda ‘indie’ Los Planetas y May es uno de los personajes más enigmáticos, ¿cómo fue componerla?
Antes de hablar con Isaki me preparé algunas cosas, es verdad que Mai es un misterio, pero un misterio que me inspiraba mucho. Esa aura que tiene porque muchos hablan de ella sin saber, es la que no está, la que se fue del grupo…

La bajista que tocaba de espaldas…
Es una frase que tengo escrita muchas veces en mi guion, una mujer que toca de espaldas como dato inspirador. A partir de ahí fuimos viendo qué queríamos hacer. Ella se va del grupo porque quiere ser más feliz y con su nueva vida lo es más que tocando con ellos, aunque los quiera, y eso era clave. Todos tenían una conexión muy especial, se entendían muy bien.

Tienes una película de éxito, nuevos proyectos de cine por estrenar y la serie va adelante… ¿Ha sido complicado llegar hasta aquí?
Me siento muy afortunada porque es muy complicado, estar trabajando es una suerte porque nos pasa a muy pocos. Este trabajo tiene que ser muy vocacional porque tiene épocas en las que se pasa muy mal y es muy difícil separar la vida personal de la profesional, cuando luchas tanto por algo. Es duro cuando te dicen mucho que no, o llevas tiempo sin trabajar y te va la vida en ello porque necesitas tiempo para hacer las pruebas, pero también llegar a fin de mes. Te das cuenta de que muchas veces no tiene que ver con el talento y sí con la suerte, es verdad que hay que trabajar mucho. Veo que los que se empeñan mucho consiguen la oportunidad, pero hay que saber esperar y estar muy preparado para ese momento. Sé de muchos compañeros que han tenido que abandonar porque no han podido aguantar.

LOS MEJORES PLANES PARA TU TIEMPO LIBRE

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR

Restaurantes, libros, series, películas, teatro, exposiciones, planes para escaparte y evadirte y muchos juegos. Hemos seleccionado y creado para ti las mejores propuestas para que exprimas estos días.

POR SILVIA RUEDA

‘GOURMET’

Oda al atún salvaje

Barra Alta Madrid brilla esta temporada con dos platos fuera de carta y con el atún salvaje como protagonista: un tartar y un tataki deliciosos, con guiño a la cocina catalana incluido.

La cocina del chef Dani Roca se caracteriza por la importancia que siempre da al producto y que se ha convertido en marca de Barra Alta, tanto en su sede de Barcelona, como en la de Madrid. Esta temporada, el cocinero catalán propone una oda al atún salvaje, que se materializa en dos platos frescos y cargados de sabor, que estarán disponibles solo por tiempo limitado en el restaurante de Madrid. Por un lado, un tartar de atún salvaje con tomate cherri semiseco, escarola, tapenada de aceitunas y salsa xató, en un guiño a la cocina catalana. Y, por otro, un tataki clásico de atún salvaje rebozado con curry, semillas de amapola y semillas de sésamo tostado y negro, sobre una base de tartar de tomate acompañado de

alcaparra, oliva gordal y anchoa, con salsas samjang y gochujang, aceite verde de albahaca, pipas de calabaza y de girasol, perejil y cilantro. Para su elaboración, Roca ha seleccionado al proveedor Biotuna, que los pesca con sedal y anzuelo, en una apuesta por la sostenibilidad, y que emplea la técnica de sacrificio de origen japonés conocida como Ikejime, que reduce al máximo el sufrimiento del animal tras su captura y mantiene la calidad de su carne.

Atmosphère

En la calle Quart número 89 de la ciudad del Turia se encuentra esta *brasserie* en la que se ofrece una deliciosa cocina con toques franceses, elaborada con los mejores productos locales, como los de la huerta valenciana, así como con otros ingredientes procedentes de la región gala natal del chef, Emmanuelle. Ideal para disfrutar de los mejores platos inspirados en la *nouvelle cuisine*.

Palodú

Este restaurante malagueño (calle Sebastián Souvirón 7-9) es todo lo que un día pensaron, trabajaron y soñaron los chefs Cristina Cánovas y Diego Aguilar. Un restaurante gastronómico en el que apuestan y aciertan con una exquisita cocina de mercado, “viva y cambiante”, que toma forma en dos opciones de menú, con sus respectivos maridajes. Tal y como ellos dicen, “sin más, pero nada menos”.

LIBROS

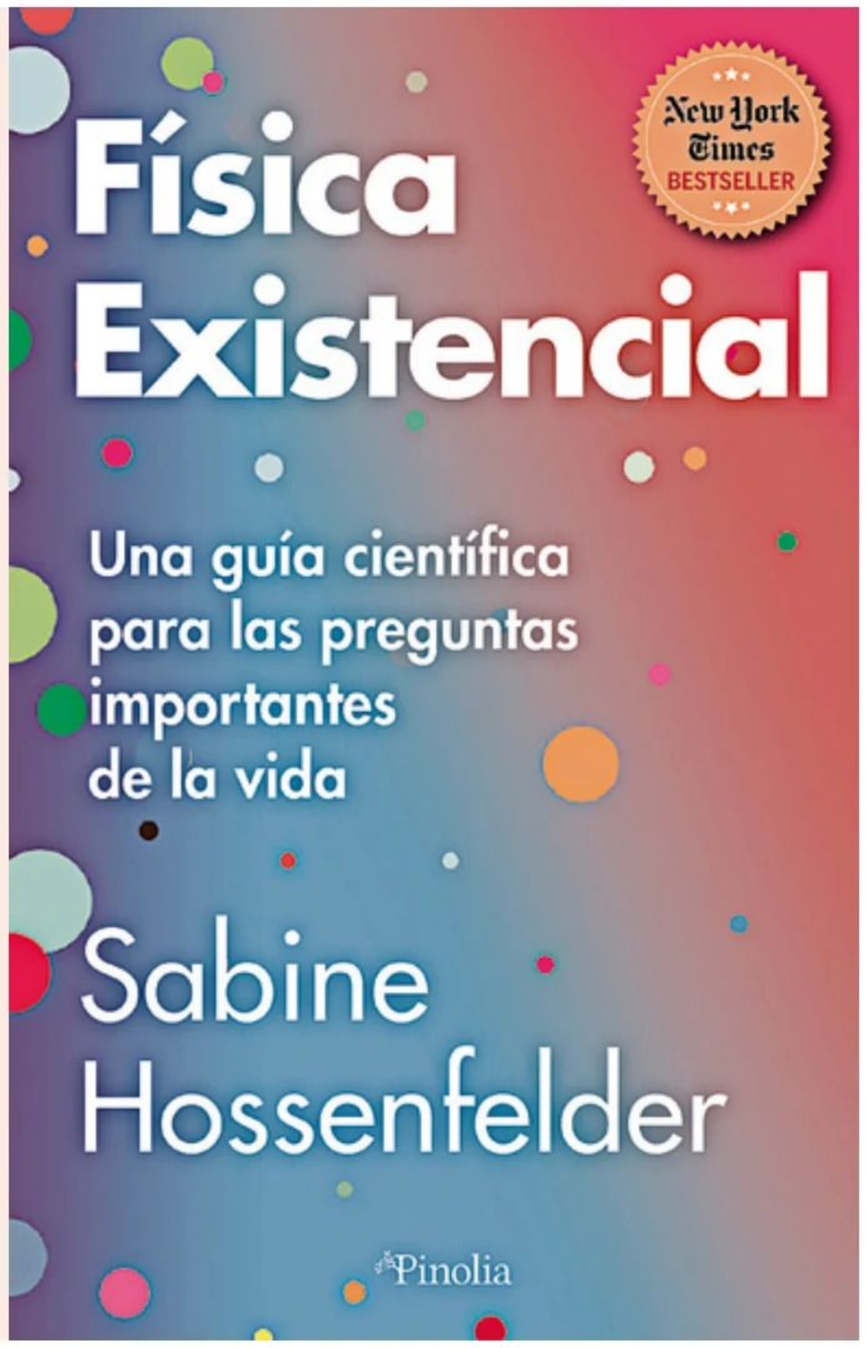
¡Entra y hazte con él!

‘Física existencial’

La científica Sabine Hossenfelder nos ofrece en este ‘bestseller’ **una guía científica para las preguntas importantes de la vida.**

¿Tenemos libre albedrío? ¿Es el universo compatible con Dios? ¿Vivimos en una simulación informática? ¿Piensa el universo? A los físicos se les dan muy bien las investigaciones complicadas, pero se les da peor decirnos por qué importan. En este libro, ameno e innovador, la física teórica Sabine Hossenfelder –creadora del popular canal de YouTube *Science without the gobbledygook*, donde divulga sobre ciencia de manera accesible para todo el público– explica por qué debería importarnos.

Basándose en las últimas investigaciones sobre mecánica cuántica, agujeros negros, teoría de cuerdas y física de partículas, *Física existencial* explica lo que la física moderna puede decirnos sobre las grandes cuestiones. Lleno de ideas contraintuitivas y con entrevistas a destacados científicos, este libro claro y profundo al mismo tiempo cambiará tu forma de entender la ciencia y los límites de lo que podemos saber. **Pinolia. Edición impresa: 24,95 €.**



‘El jardín de las delicias’

FERNANDO MÉNDEZ GERMAIN

La vida del protagonista de esta novela, contada en primera persona, cambia radicalmente cuando su compañero de piso desaparece misteriosamente y él se lanza a buscarlo en una peligrosa aventura repleta de todo tipo de vicisitudes y enemigos, desde sicarios hasta políticos. **Berenice. Edición impresa: 19,95 €.**

‘El baile de las mareas’

LAURA PORTAS

A principios del siglo XX, Aurora es una mariscadora a punto de casarse, cuyo futuro da un giro inesperado cuando empieza a trabajar como sirvienta en un pazo y se convierte en protagonista de una historia de amor rodeada de misterios e intereses. **Alfaguara. Edición impresa: 21,90 €. *E-book*: 9,49 €.**

MÚSICA

‘Te llevo en la sangre’

ALEJANDRO FERNÁNDEZ

Uno de los máximos representantes de la música mexicana regresa con este nuevo álbum, que combina el sonido clásico del mariachi-ranchera con géneros actuales, creando “una obra maestra donde pasado y presente convergen para crear los ritmos” que definen esta época. Entre los temas musicales de *Te llevo en la sangre*, destacan *La tóxica*, *No es que me quiera ir*, *Cobijas ajenas*, *Inexperto en olvidarte* y *Difícil tu caso*. **Edición CD: 15,99 €.**

‘Blue Hour’

STANLEY TURRENTINE & THE THREE SOUNDS

El saxofonista Stanley Turrentine, el pianista Gene Harris, el bajista Andrew Simpkins y el batería Bill Dowdy firman este álbum de jazz. **Vinilo: 31,99 €.**

‘Forever’

SPICE GIRLS

Reedición del tercer trabajo discográfico de estudio de la famosa *girlband* británica, lanzado en el año 2000, que fue el primer álbum sin Geri Halliwell. **Formato vinilo: 31,99 €.**

EN PANTALLA

SERIES

‘Becoming Karl Lagerfeld’

En 1972, Karl Lagerfeld tiene 38 años y es un diseñador de *prêt-à-porter* desconocido para el gran público. Al mismo tiempo que conoce y se enamora del dandi Jacques de Bascher, se atreve a enfrentarse a su amigo y rival Yves Saint Laurent, un genio de la alta costura al que apoya el temible empresario Pierre Bergé. **Estreno en Disney+ el 7 de junio.**

‘Segunda muerte’

DE UNO DE LOS MIEMBROS DE CARMEN MOLA

Karra Elejalde y Georgina Amorós encabezan el reparto de este *thriller* rodado íntegramente en Cantabria. En una cabaña aislada del valle pasiego del Miera, Sandra, una joven auxiliar de policía, halla un cadáver que no debería estar ahí, porque se trata de Juliana, una mujer que ya fue enterrada hace años. ¿Puede alguien morir una segunda vez? **Estreno en Movistar Plus+ el 6 de junio.**

CINE

‘La última sesión de Freud’

Anthony Hopkins y Matthew Goode dan vida al padre del psicoanálisis y al autor C. S. Lewis en este drama. **Estreno en la gran pantalla el 7 de junio.**

En vísperas de la Segunda Guerra Mundial y del final de su vida, el célebre psiquiatra Sigmund Freud invita al icónico escritor C. S. Lewis a un debate sobre la existencia de Dios. De este modo, dos de las mentes más grandes del siglo XX convergen para librar una batalla personal en la que abordan las grandes cuestiones de la existencia y chocan en temas como el amor, el sexo o el sentido de la vida. También hablan de la naturaleza de sus relaciones con otras personas, explorando la relación que tiene Freud con su hija lesbiana Anna o el romance nada convencional de Lewis con la madre de su mejor amigo. ***La última sesión de Freud*** **llega a los cines el 7 de junio.**

MÁS CINE

‘Los vigilantes’

Mina se pierde en un bosque virgen de Irlanda. Por fortuna encuentra refugio, pero se queda atrapada, sin saberlo, junto a tres extraños que son observados por misteriosas criaturas cada noche. **Estreno el 7 de junio.**

‘Bad Boys: Ride or Die’

Will Smith y Martin Lawrence vuelven a dar vida a los dos policías más famosos y rebeldes del mundo, en una nueva entrega de sus aventuras, que en esta ocasión tiene un giro inesperado. **Estreno el 24 de mayo.**

PLAN

Ecocina Caviar Riofrío & Tramo

UN TALLER SOSTENIBLE, DIVERTIDO Y DELICIOSO EN MADRID

El restaurante Tramo de Madrid y Caviar Ecológico Riofrío, dos representantes de la gastronomía responsable, han diseñado una serie de talleres de cocina de aprovechamiento con ingredientes de proximidad y proveedores locales, poniendo en práctica hábitos de consumo sostenibles que nos ayuden a crear una alternativa de consumo responsable. Los asistentes a los mismos podrán elaborar y degustar tres recetas ideadas por el chef Daniel Justo: bikini de yema curada y caviar ahumado, presa ibérica y caviar, y tarta de queso y caviar. **En el restaurante Tramo los días 9 y 23 de junio. Reserva en espaciotramo.com. Precio: 50 €.**

MUSICAL

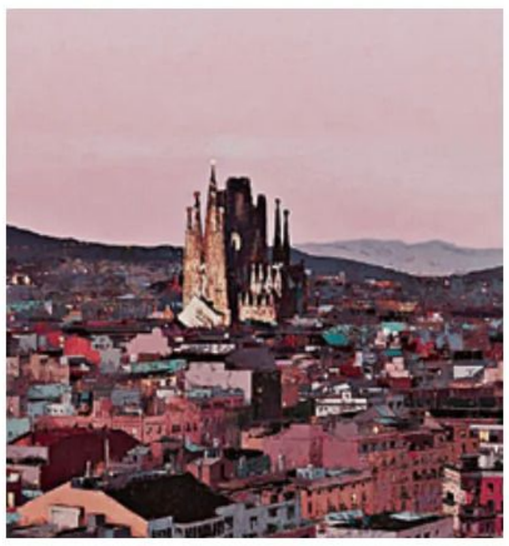
‘Tocando nuestra canción’

¿Es posible mantener una relación profesional de éxito estando enamorados? ¿Podrán atar en corto sus egos y sus miedos? ¿Se puede mantener una relación romántica sin haber soltado la anterior? Estas preguntas y algunas más tienen respuesta en el nuevo musical dirigido por Antonio Banderas en el **Teatro del Soho Caixabank de Málaga del 6 de junio al 14 de julio. Entradas desde 20 €.**

EXPOSICIONES

‘Ecce Homo. El Caravaggio perdido’

MADRID. El Museo del Prado acoge, en una estancia individual especial, el *Ecce Homo* de Caravaggio, gracias a la generosidad de su nuevo propietario. **Hasta el 23 de febrero.**



‘Colectiva’

BARCELONA. La Sala Parés presenta esta muestra con obras recientes de seis artistas vinculados a la galería: Dominika Berger, Marcos Cárdenas, Carlos Díaz, Josep Moscardó, Magí Puig y Albert Vidal. **Hasta el 22 de junio.**

‘Los 70 son nuestros y los 80 también’

ZARAGOZA. La Sala de Exposiciones Juana Francés presenta esta exposición que da visibilidad a las artistas pertenecientes a las décadas de 1970 y 1980. **Hasta el 6 de septiembre.**

CONCIERTO

Camilo

El exitoso cantante colombiano aterriza este mes en nuestro país con su gira, en la que, entre otras cosas, presenta su nuevo álbum, *Cuatro*, recientemente publicado. El 8 de junio, Camilo actúa en A Coruña; el día 14 en Arrecife (Lanzarote); el 15 en Adeje (Tenerife); los días 21 y 22 en Madrid; el 23 en Granada, el 28 en Sevilla y el 30 de Córdoba; y el 3 de julio en Barcelona. **Más información y entradas en camilolatribu.com.**

TEATRO

‘Manual para armar un sueño’

Los actores Francisco Sánchez, Gaspar Campuzano y Enrique Bustos protagonizan esta lúcida e inteligente obra de Eusebio Calonge, dirigida por Paco de La Zaranda, que es una “oda a la esperanza que quiere arrojar luz en las tinieblas de un mundo hostil a todo lo que escape a su comercio”. **En el Teatre Romea de Barcelona desde el 5 al 16 de junio. Entrada desde 21 €.**

JUEGOS

Nada como unos pasatiempos variados para pasar un buen rato entretenida a la vez que ejercitas tu cerebro.

SOPA DE LETRAS

Encuentra a estos 15 pintores famosos. ¿Sabrías decir el nombre de algunas de sus obras más conocidas?

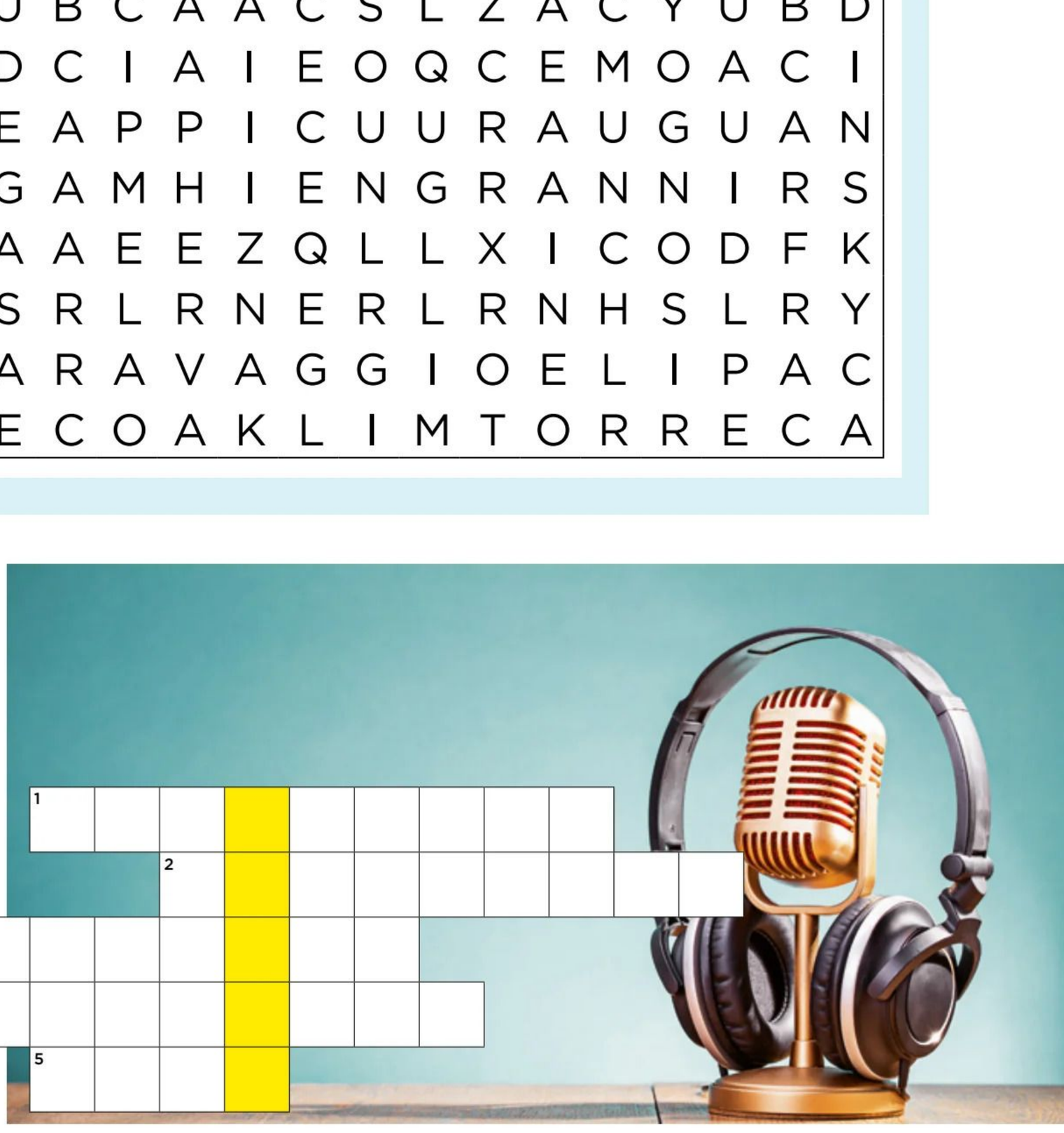
DA VINCI
MONET
KLIMT
VAN GOGH
CÉZANNE
LEMPICKA
PICASSO
KANDINSKY
REMBRANDT
CARAVAGGIO
VELÁZQUEZ
DEGAS
MATISSE
MUNCH
EL GRECO

T	G	U	A	N	G	Z	H	O	E	O	V	A	N	G	O	G	H	S
O	I	A	J	A	A	A	H	I	D	J	A	Y	I	N	I	K	E	P
R	E	M	B	R	A	N	D	T	A	K	N	A	E	M	A	N	I	E
I	O	B	M	F	I	T	K	O	V	R	F	K	O	B	T	F	A	E
N	E	L	F	A	N	L	S	A	I	O	O	A	E	L	F	L	N	P
U	D	N	A	L	T	A	O	D	N	Y	L	R	T	E	N	O	M	L
O	S	E	C	I	M	I	G	R	C	S	I	T	I	E	C	A	A	U
N	I	H	A	T	I	T	S	I	I	V	I	A	O	A	O	V	I	E
I	P	A	A	E	S	D	R	S	I	E	T	S	P	P	E	E	S	K
E	T	A	L	N	A	A	A	T	E	U	S	O	N	L	L	L	A	A
R	T	A	R	T	G	K	I	T	T	A	T	U	A	C	O	T	E	N
C	A	R	E	U	B	C	A	A	C	S	L	Z	A	C	Y	U	B	D
A	I	E	N	D	C	I	A	I	E	O	Q	C	E	M	O	A	C	I
I	A	C	N	E	A	P	P	I	C	U	U	R	A	U	G	U	A	N
N	A	K	A	G	A	M	H	I	E	N	G	R	A	N	N	I	R	S
S	U	Q	Z	A	A	E	E	Z	Q	L	L	X	I	C	O	D	F	K
A	N	C	E	S	R	L	R	N	E	R	L	R	N	H	S	L	R	Y
A	E	L	C	A	R	A	V	A	G	G	I	O	E	L	I	P	A	C
H	O	R	R	E	C	O	A	K	L	I	M	T	O	R	R	E	C	A

CRUCE DE PALABRAS

Medio de comunicación que ha conseguido conservarse vigente durante décadas a pesar de la llegada de la televisión y la era digital. La Unesco proclamó el 13 de febrero su día internacional.

1. Aparato que transforma las ondas sonoras en corrientes eléctricas para su amplificación.
2. Apellido del periodista y locutor que hizo que el programa *Hoy por Hoy* en la Cadena Ser fuera de los más oídos durante décadas.
3. Esfuerzo mental que se aplica para conocer, memorizar o aprender alguna cosa.
4. Poner un aparato receptor de ondas en sintonía con uno emisor.
5. Órgano sensorial que permite percibir los sonidos.



SUDOKU

Rellena la cuadrícula utilizando las cifras del 1 al 9, pero recuerda no repetir los números en las filas ni en las columnas ni en los bloques.

		1			5		3	8
9		5			2			
		6	1		3	4		5
3	9		7			8		1
	8			2			6	
		7		1	8		9	
7		8				6		
			9	6		2		4
4	6		2	8		7		

AHORCADO

¿Te gustan las baladas románticas? Completa el nombre de los siguientes cantantes españoles. Seguro que has tarareado alguna de sus canciones.

N_ _O // B_ _V_

J_L_O // _GL_ _I_S

_L_J_N_R_ // _ _NZ

D_V_D // _I_B_L

Á_E_ // _ _A_O

CRUCIGRAMA

Lee con atención cada una de las definiciones que te facilitamos para encontrar y completa los espacios correspondientes a cada palabra. Mirar el diccionario ¡no vale!

HORIZONTALES:

2. Procesión de modelos sobre una pasarela para presentar la nueva colección de una marca.
4. Más tarde, o con posterioridad.
5. Someter un material usado a un proceso para que se pueda volver a utilizar. Dar formación nueva a profesionales para que actúen en otra especialidad.
8. Conjunto de cuatro personas, animales o cosas con características semejantes o con una función común.
9. Sueño que se suele tomar después de comer.
10. Desagradable al tacto, por tener la superficie desigual.
11. Prenda diseñada por Mary Quant, que escandalizó a los puritanos y fue símbolo de la liberación femenina.
12. Uno de los peinados más antiguos que se hace entretejiendo el cabello. Pocahontas llevaba dos.
14. Es la isla más simpática y la octava de las islas Canarias.
15. Rojo oscuro. Dicho también de un vino.

VERTICALES:

1. Entrelazar hilos, cordones, espartos, etc. para formar telas.
3. Hacer fuerza contra alguien o algo para moverlo, sostenerlo o rechazarlo.
6. Risa impetuosa y ruidosa.
7. Porción de tiempo muy breve.
13. Holgado, amplio. Así se llevan ahora los vaqueros.

LAS SIETE DIFERENCIAS

Si en tus propósitos está cuidar la figura y seguir una dieta sana y equilibrada, las frutas y las verduras son tus aliadas. Es importante que el 90 % de los productos que consumas sean reales, es decir, que puedas comerlos tal y como son. Para ayudarte en tu misión, aquí tienes dos fotografías muy inspiradoras que, aunque parezcan idénticas, esconden siete diferencias.

ACERTIJO

Vamos a entrenar un poco la mente con este acertijo. Es pequeña como un ratón, pero cuida la casa como un león. ¿Sabes qué es?

RELACIÓN DE ELEMENTOS

Seguro que sus nombres te sonarán, pero ¿sabrías decir cuál es su profesión?

Pedro Almodóvar 1.	**A. Diseñadora de moda**
Brad Pitt 2.	**B. Política**
Carolina Herrera 3.	**C. Director de cine**
Julia Navarro 4.	**D. Nadadora**
Isabel Díaz Ayuso 5.	**E. Actor**
Gerard Piqué 6.	**F. Chef**
Mireia Belmonte 7.	**G. Exfutbolista**
Martín Berasategui 8.	**H. Escritora**

FALSO O VERDADERO

Estas afirmaciones pueden no ser del todo correctas. ¿Te atreves a adivinar cuáles son verdad y cuáles no?

1. Colonia es la ciudad más grande de Alemania.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

2. Una araña tiene seis patas.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

3. El Volga es el río más largo de Europa.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

4. El agua está compuesta de oxígeno e hidrógeno.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

5. El padre de la psicología moderna fue Freud.

❎ **Falso /** ✅ **Verdadero**

SOLUCIONES

- **Ahorcado:** Nino Bravo, Julio Iglesias, Alejandro Sanz, David Bisbal, Álex Ubago.

3	5	7	1	8	2	9	6	4
4	8	2	7	9	6	3	1	5
9	1	6	4	3	5	7	2	8
2	9	3	8	1	4	5	7	6
7	6	5	3	2	9	4	8	1
1	7	8	6	4	3	2	5	9
6	4	9	2	5	7	8	3	7
5	3	1	9	6	8	7	4	2
8	2	4	5	7	1	6	9	3

- **Sudoku:**
- **Cruce de palabras:** 1. Micrófono, 2. Gabilondo, 3. Estudio, 4. Sintonizar, 5. Oído.

- **Las siete diferencias:**
- **Acertijo:** La llave.

7. Momento, 13. Ancho.
3. Empujar, 6. Carcajada,
Verticales: 1. Tejer,
15. Tinto.
12. Trenza, 14. Graciosa,
10. Áspero, 11. Minifalda,
8. Cuarteto, 9. Siesta,
4. Después, 5. Reciclar,
Horizontales: 2. Desfile,

- **Crucigrama:**
- **Sopa de letras:**

- **Falso o verdadero:**

1. Falso, 2. Falso, 3. Verdadero,
4. Verdadero, 5. Verdadero..

- **Relación de elementos:**

1C, 2E, 3A, 4H, 5B, 6G, 7D, 8 F.

mia

Directora: **Maria Alemany** (direccion@miarevista.es),
Subdirectora: **Elisabet Parra**

REDACCIÓN

Redactores de entrevistas **Borja R. Catela, Rocío Ponce** y **Sofía Marcos;** redactoras de Salud, Psico y Coach **Inma Coca** y **María García** (salud@miarevista.es); redactoras de Actualidad **Rosa Mestres** y **Trini Calzado** (actualidad@miarevista.es); redactora de Cocina **Carmen López** (cocina@miarevista.es); redactoras de Belleza **Lucía Pandiella** y **María Villora** (belleza@miarevista.es); redactora de Moda **Lucía Pandiella** (moda@miarevista.es); redactora de Soluciona tus dudas **Trini Calzado** (expertos@miarevista.es); redactora de En Forma **María F. Garrido**; redactora de Decoración **Núria Pascual;** redactora de agenda y juegos: **Silvia Rueda;** maquetación **Manuel Reyes** y **Rafa Barroso**;
tratamiento fotográfico **Pix Fix Retouch;**
coordinación editorial **Jordi Gironès.**
RESPONSABLE ONLINE: **Patricia de la Torre** pdelatorre@zinetmedia.es.

EVENTOS Y RR.PP.

Claudia Olmeda (colmeda@zinetmedia.es)

DIRECCIÓN Y TELÉFONO

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 810 583 412
Email: mia@zinetmedia.es

zinet MEDIA GROUP

Consejera Delegada: **Marta Ariño**
Director General Financiero: **Carlos Franco**
Brand Development: **Lidia Echeverría de Frutos** (lecheverria@zinetmedia.es).

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES

Directora de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
Jefa de Publicidad: **Beatriz Segovia** (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.
Coordinación: **Marianela Álvarez** (malvarez@zinetmedia.es). Tel.: 652 531 108.
BARCELONA: **Mery Pareras** (mpareras@zinetmedia.es). Tel.: 650 517 294.
LEVANTE: **Ramón Medina** (delegacionlevante@zinetmedia.es). Tel.: 617 32 11 66.
ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Silvia Robles** (srobles@guadalmedia.com).
Tel.: 954 081 226.
PUBLICIDAD INTERNACIONAL:
Cristian Toledo ctoledo@zinetmedia.es. Tel.: 657 354 129.
PUBLICIDAD ONLINE:
Beatriz Segovia (bsegovia@zinetmedia.es). Tel.: 681 022 921.

SUSCRIPCIONES:

C/ Alcalá, 79, 28009, Madrid Tel.: 910 604 482
https://suscripciones.zinetmedia.es
INTERNET: www.zinetmedia.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12514-2013. Copyright 2017. Zinet Media Global, S.L. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización expresa de Zinet Media Global, S.L.

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L.
F.I. 06/2024

PRINTED IN SPAIN

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.
Control de difusión.

ARI

EL SIGNO AFORTUNADO

Virgo

(24 DE AGOSTO AL 23 DE SEPTIEMBRE)

Será positivo: cuando se está en plena época de cambios, no todos los que llegan son los que se esperan, a veces, alguno viene a sacudir cimientos y exigir una deconstrucción que permita un nuevo renacer.

AMOR. Se están materializando en estas semanas unas bases más que sólidas para los lazos que estás estrechando con tu círculo más cercano. Y, ahí, los malentendidos ya no tienen cabida de ningún tipo.

SALUD. Reducir lo intangible a lo concreto te dará todas las herramientas: cuando algo te preocupe, ve a la raíz para atajarlo de una vez por todas. Una vez descubras el origen real, entonces podrás abordarlo.

TRABAJO. Es inevitable que el agobio te invada en períodos de alta exigencia. Puedes lograrlo, solo tienes que trabajar en cómo gestionar ese agobio de manera que no te afecte más de la cuenta.

Aries

(21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL)

AMOR. No te metas en ningún jardín ofreciéndote a hacer algo que no te apetece para nada, esperando que rechacen tu oferta. Si lo haces, cumple. **SALUD.** Nada que no superes con tiempo, pero aunque eres un torbellino, estos días te falta la energía. **TRABAJO.** Será algo tedioso, pero sabes que no te queda otra, si quieres seguir adelante con lo que estás llevando a cabo. Días de papeleos y gestiones varias.

Tauro

(21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO)

AMOR. En el plano de la pareja, tienes el área afectiva favorecida, serán días de pasión. **SALUD.** Has organizado planes por encima de tus posibilidades, así que tendrás que seleccionar bien a qué propuestas acudes. **TRABAJO.** A menos que seas capaz de poner orden y concierto, aunque el río esté revuelto, no habrá ganancia de pescadores. Si no tienes cuidado, se hundirán las barcas.

Géminis

(22 DE MAYO AL 22 DE JUNIO)

AMOR. Pese a que las circunstancias no han sido las más favorables, tú has sabido jugar con ellas y darles la vuelta para que remen a tu favor. **SALUD.** No necesitarás más para ser feliz: un plan de amigos convertirá lo ordinario en extraordinario. **TRABAJO.** Por más que explores otros caminos, serás tú. Tienes algo que no todo el mundo logra a lo largo de su vida y es un estilo propio capaz de identificarte.

Cáncer

(23 DE JUNIO AL 22 DE JULIO)

AMOR. Si quieres conocer y conectar con personas que vengan a sumarte, debes salir de tu círculo de siempre. **SALUD.** Para alcanzar la paz mental, la clave es transformar todo lo negativo en aprendizaje. **TRABAJO.** No concibes el salto si no va acompañado de tu propio desarrollo y formación. Tu apuesta es bastante más que lanzarte a desarrollar una idea.

Leo

(21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO)

AMOR. Tienes ganas de reunir en casa a tus amigos de siempre y montar un *revival* de películas y canciones con las que transportaros a vuestra infancia. **SALUD.** Aprende a darle la vuelta a las cosas que te agobian y permítete no tener que ser perfecta siempre. **TRABAJO.** Cuidado con oír más cantos de sirena de los que te puedes permitir. Empieza la época en la que firmas y comercios bombardean con ofertas irresistibles.

Libra

(24 DE SEPTIEMBRE AL 23 DE OCTUBRE)

AMOR. No es que estés te falte comunicación con los tuyos, es que seleccionas bien con quién relacionarte. **SALUD.** No puedes dejar pasar más tiempo sin soltar, no esperes a sentir cierta opresión en el pecho. **TRABAJO.** Antes de que acabe repercutiendo en el rendimiento o los resultados, si tienes diferencias con alguien en el trabajo, es momento de resolverlas.

Escorpio

(24 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE)

AMOR. Los astros favorecen las relaciones personales, en especial, las familiares. **SALUD.** Cuentas con una gran fuerza interior. Cuando te sientes desfallecer, te empuja para arriba. **TRABAJO.** Tienes la fortuna de cara para que te llegue una oferta de esas que son imposibles de rechazar. También para lograr cualquiera de tus objetivos.

Sagitario

(23 DE NOVIEMBRE AL 22 DE DICIEMBRE)

AMOR. Un encontronazo con alguien muy cercano te entristecerá. Para solucionarlo, basta querer ese acercamiento, pero por las dos partes. **SALUD.** Todo depende del lado que lo mires. Hasta lo que menos te lo parece ahora puede ser relativo después. **TRABAJO.** Cuídate bien y, cuando llegue el momento, ponte en valor y hazte valer. Podrían querer pasarte por encima y aprovecharse de las circunstancias.

Capricornio

(23 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO)

AMOR. Una escapada sorpresa con tu pareja convertirá estos días en mágicos. No necesitas más, tiempo en común, del que aporta. **SALUD.** Llevas semanas acusando un cansancio que crees físico. Pregúntale a tu mente si realmente lo es. **TRABAJO.** Tienes la batuta, tú marcas el compás. Tener todo tu próximo proyecto tan avanzado te permite ahora bajar notablemente el ritmo estos días.

Acuario

(23 DE JULIO AL 23 DE AGOSTO)

AMOR. Lo de ir a la tuya que no te lo quite nadie, porque ahí te encuentran. Otra cosa es que, cuando tienes pareja, siempre piensas en conjunto. **SALUD.** A poco que descanses, volverás a sentirte con toda la energía. Pero que sea un descanso de calidad. **TRABAJO.** Considera todo posible cambio. El futuro no está escrito, porque eres tú quien porta el lápiz.

Piscis

(20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO)

AMOR. Si afinas el objetivo, es imposible que falles. Tira de instinto, que lo tienes potenciado estos días. **SALUD.** Cuando lo necesitas, te basta una pequeña escapada a la naturaleza para recobrar la calma perdida. Es buen momento para recargarte. **TRABAJO.** Te falta empatía: no vayas poniendo trampas o trabas a los demás solo porque te las pusieron a ti, precisamente, sabes lo difícil que resulta saltarlas.

EL SOL ESTA SEMANA

El miércoles 5 de junio, saldrá a las 6:46 h y se pondrá a las 21:42 h. El martes 11, saldrá un minuto antes, a las 6:45 h, y se pondrá 4 minutos después, a las 21:46 h. Así, a lo largo de la semana, ganaremos 5 minutos de luz solar.

LA LUNA ESTA SEMANA

El miércoles 5 de junio, la Luna Menguante se encontrará en Tauro. Al día siguiente, pasará a Géminis y, el viernes, entrará en la fase de Luna Nueva Visible. Tras pasar por Cáncer, el martes 11 se encontrará en Leo.

COORDINA: TRINI CALZADO.

DONDE LA BELLEZA SE CONVIERTE EN ARTE

Bajo su lema 'Feel like a musa' (siéntete como una musa), **Musas Beauty Studio** ha abierto sus puertas en la zona alta de Barcelona. Este es un centro de belleza que da respuesta a las necesidades estéticas básicas de la mujer de hoy. Cuenta con un equipo de expertas facialistas y las mejores marcas internacionales de alta cosmética preferidas por las *celebrities*. ¿Su objetivo? **Ofrecer una experiencia excepcional en el cuidado de la piel y el bienestar.** Fusión perfecta entre lujo, tecnología y personalización en el mundo de la belleza, en Musas hay tratamientos de estética faciales, corporales y medicina estética con la mejor aparatología y tecnología. Incluso una *boutique* de productos de *skincare* de lujo, para seguir los tratamientos desde casa.

MUCHO MÁS QUE UNA BEBIDA DE MODA

Tés matcha hay muchos (básico, premium, ceremonial y culinario), pero el de **Apoteosic** (ceremonial) marca la diferencia. Elaborado con tencha, el material resultante del procesado de las hojas de la primera cosecha, tiene una alta concentración de clorofila, cafeína, L-teanina y catequinas. Sus polifenoles tienen un potente efecto antioxidante. Rico en vitaminas del grupo A, B2, C, D E y K, y en potasio, proteínas, calcio, clorofila y hierro, **retrasa el envejecimiento y previene su deterioro.**

ALIADO DEL CUIDADO ÓSEO

Formulado con una sinergia única de ingredientes que incluyen vitamina K2, vitamina D3 y omega-3, **Osteodim**, de **Dimefar**, es tu aliado básico para el cuidado integral de tus huesos. La vitamina D3 facilita la absorción del calcio en el intestino, mientras que la vitamina K2 ayuda a dirigir ese calcio hacia los huesos, evitando su acumulación en otras áreas y promoviendo así una mejor salud ósea. El omega-3 complementa estas acciones, promoviendo una mayor absorción de los nutrientes esenciales para la salud ósea.

UN AIRE FRESCO EN TU DORMITORIO

Con los textiles de toda la vida, **Burrito Blanco**, referente en textil para el hogar, le da un aire fresco al dormitorio esta primavera-verano. La calidad de sus piezas es innegociable desde los inicios de la firma. **Su nueva colección** se inspira en la naturaleza, las flores y la variedad de colores. Descubre sus estampados florales en tonos pastel, los detalles ornamentales y los dibujos botánicos. El frescor de la primavera invadirá tu cama con juegos de sábana que invitan al descanso.

DISMINUYE LA PÉRDIDA DE AGUA

Con un 99 % de ingredientes naturales, la **Crema Hidratante Facial**, de **Labeau Organic,** surge de la búsqueda del producto más natural posible. Contiene aceite de germen de trigo y a la salvia sclarea, que prolongan la hidratación durante 24 h y disminuyen la pérdida de agua. Apta para pieles sensibles, es hidratante, dermoprotectora y antioxidante, con lo que contribuye a mejorar la apariencia de la piel **Precio: 35 €.**

LIMPIEZA INTEGRAL

Con una potencia de 28 l/s, **Kobold VK7,** de **Vorwerk**, es el aspirador sin cables más potente del mercado. Tiene 4 niveles de potencia, para que ninguna partícula se quede atrás. Sus sensores detectan cualquier cambio de suelo a alfombra y ajustan sus parámetros de limpieza. Con tres módulos principales, accesorios y más de 15 funciones que limpian todo tipo de superficies, aspira, friega, e incluso limpia e higieniza textiles, tapicería o colchones. Es la opción perfecta para alérgicos.

Tom Jones

El artista, que cumple 84 años el 7 de junio, vuelve a España en su nueva gira de conciertos.

POR MARÍA RODRÍGUEZ

POR QUÉ AHORA
Tom Jones cumple 84 años el 7 de junio y el 17 arranca en Madrid su gira en España.

SU CARRERA
Durante su trayectoria, Tom Jones ha abarcado con sus canciones distintos géneros musicales, como pop, *R&B*, góspel, *country*, *dance* y *soul*. Además de una exitosa carrera musical, también condujo su propio programa de variedades, *This is Tom Jones*, de 1969 a 1971, que fue un éxito. Desde 2012, ha sido jurado de *The Voice*, participando en varias temporadas del programa y dándose a conocer entre el público más joven. Sigue realizando giras internacionales y actuando varias semanas al año en Las Vegas.

Tom Jones ha sabido adaptarse al paso del tiempo y al gusto de diferentes generaciones, desde que se dio a conocer en los años 60 gracias a su potente voz, su peculiar estilo y su sensualidad, que lo auparon como todo un *sex symbol* de la época. Cualidades de las que ha seguido dando buena muestra en su medio siglo de carrera musical, consolidándose como toda una estrella del pop.

Apodado como el Tigre de Gales, está considerado como uno de los cantantes más importantes del Reino Unido y ha vendido más de 100 millones en todo el mundo, gracias a sus más de 30 discos de estudio. Ha acuñado un estilo propio e inconfundible y brilla como pocos en sus conciertos en directo.

POTENCIÓ SU IMAGEN DE 'SEX SYMBOL' CON PANTALONES DE CUERO Y CAMISETAS TRASLÚCIDAS.

DE LA MINA A SER CABALLERO

Tom Jones nació el 7 de junio de 1940 en la localidad de Pontypridd, Mid-Glamorgan (Gales), en el seno de una familia minera. De joven, trabajó como albañil y vendedor a domicilio hasta que se trasladó a Londres y un mánager vio su gran potencial. El éxito le llegó en 1965 con su canción *It's Not Unusual*, con la que ganó un Grammy a mejor artista novel. Tras grabar la canción para la película *Thunderball,* de James Bond, lanzó el tema *What's new pussycat* y la balada *country Green, green grass of home* (1966), que consolidaron su carrera en la década de los 60.

Tras ejercer de telonero de los Rolling Stones en Londres, la canción *Delilah* (1968) le abrió las puertas del mercado estadounidense y lo consagró en el mercado internacional. Sus éxitos siguieron en los 80 y en los 90 y, en 2006, fue nombrado caballero de la corona británica por la reina Isabel II.

ESCARCEOS MATRIMONIALES

Tom se casó con Melinda Rose en 1957, a los 17 años, y permaneció con ella hasta su muerte, en 2016, aunque sus escarceos con otras mujeres fueron continuos durante su matrimonio. La pareja tuvo un hijo llamado Mark.

DESCUBRE TU SUERTE
Y TU FORTUNA

TODOS LOS SECRETOS DEL HORÓSCOPO Y EL ZODÍACO PARA COMENZAR EL AÑO CON LA MEJOR DE LAS ENERGÍAS

También puedes conseguir tu revista **mia** Horóscopo en
https://suscripciones.zinetmedia.es/mz/femeninas/mia

C&A

Días de verano

&

Tus vestidos favoritos desde 19,99

Compra ahora en c-a.com